Andrzej Jęziorski

Najważniejsza Książka Jaką Kiedykolwiek Przeczytasz: Zdrowie

UMOWA.

NIM ZACZNIESZ JAKIEKOLWIEK LECZENIE PAMIĘTAJ, ŻE NIE MOŻESZ BRAĆ W JEGO PRZEBIEGU ŻADNYCH SUBSTANCJI PRÓCZ TYCH, KTÓRE ZOSTAŁY ZAPISANE – WŁACZAJĄ SIĘ W TO WSZYSTKIE LEKI, WITAMINY, SUPLEMENTY, UŻYWKI, NARKOTYKI ORAZ INNE. JEŚLI JESTEŚ NA JAKICHKOLWIEK LEKACH TO MUSISZ Z NICH ZEJŚĆ PIERWSZORZĘDNIE I PRZESTAĆ BRAĆ KOMPLETNIE, GDYŻ POŁĄCZENIE TYCH OSTATNICH Z SUBSTANCJAMI ZAWARTYMI MOŻE MIEĆ KATASTROFALNE SKUTKI, WŁĄCZAJĄC W TO NAWET ŚMIERĆ.

MUSISZ TAKŻE BYĆ OSOBĄ MIN. PEŁNOLETNIĄ, NIE BĘDĄCĄ W CIĄŻY ANI NIE KARMIĄCĄ PIERSIĄ, JAKO IŻ SUBSTANCJE UŻYTE W LECZENIU JAK I SAMO LECZENIE JEST PRZEZNACZONE TYLKO DO TEJ GRUPY (PRZYKŁADOWO NIEKTÓRE SUBSTANCJE UŻYTE MOGĄ POWODOWAĆ PORONIENIE LUB USZKODZENIE PŁODU). JEŚLI JESTEŚ KOBIETĄ WYMAGANE JEST ZROBIENIE TESTÓW CIĄŻOWYCH PRZED JEGO ROZPOCZĘCIEM ORAZ PRAWDOPODOBNIE TAKŻE W JEGO TRAKCIE. W PRZYPADKU ISTNIENIA PEWNYCH KONDYCJI ORAZ W WYNIKU USUNIĘCIA PEWNYCH NARZĄDÓW, BĄDŹ TKANEK – LECZENIE TO MOŻE BYĆ TAKŻE PRZECIWWSKAZANE, GDYŻ POTENCJALNIE MOŻE NIEŚĆ TO ZA SOBĄ PEWNE, NAWET GROŹNE DLA ŻYCIA KONSEKWENCJE. WAŻNE JEST, ABYŚ MIAŁ TEGO PEŁNĄ ŚWIADOMOŚĆ.

MUSISZ BYĆ TAKŻE ŚWIADOM, ŻE AUTOR PRZY PISANIU KSIĄŻKI MÓGŁ W PEWNYM STOPNIU ZIGNOROWAĆ PEWNE INFORMACJE I MÓGŁ POMINĄĆ LUB NIE WIEDZIEĆ O ISTNIENIU PEWNYCH PRZYCZYN CZY KONDYCJI ORAZ MOGŁY ZOSTAĆ POPEŁNIONE BŁĘDY BĄDŹ TEŻ LITERÓWKI W DAWKOWANIACH, MIMO DOŁOŻENIA WSZELKICH TRUDÓW W ICH WYELIMINOWANIU: SPRAWDZENIA KILKUDZIESIĘCIOKROTNEGO WSZYSTKICH INFORMACJI PODANYCH, WŁĄCZNIE ZE SPRAWDZENIEM HISTORII POJEDYNCZEJ SUBSTANCJI, OBJAWAMI PRZEDAWKOWANIA, OPINIAMI INNYCH KTÓRZY DANĄ SUBSTANCJĘ ZAŻYLI ORAZ PRZEDE WSZYSTKIM WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ Z SUBSTANCJĄ, BRANĄ W RÓŻNYCH INTERWAŁACH CZASOWYCH I RÓŻNYCH DAWKOWANIACH, ZARÓWNO W POŁĄCZENIU JAK I OSOBNO. KONIECZNE JEST WIĘC KAŻDORAZOWE PONOWNE SPRAWDZENIE WSZYSTKIEGO CO ZOSTAŁO W TEJ KSIĄŻCE NAPISANE I WYMAGANE JEST WZIĘCIE ZAWSZE NAJMNIEJSZEJ MOŻLIWEJ DAWKI CELEM NP. SPRAWDZENIA CZY NIE WYSTĘPUJE UCZULENIE U DANEJ OSOBY.

MUSISZ TAKŻE ZDAWAĆ SOBIE SPRAWĘ, ŻE KAŻDA Z WYMIENIONYCH SUBSTANCJI MOŻE MIEĆ KATASTROFALNE SKUTKI – WŁĄCZNIE ZE ŚMIERCIĄ JEŚLI ZOSTANIE PRZEDAWKOWANA BĄDŹ UŻYTA NIEZGODNIE Z WYTYCZNYMI CZY TEŻ NP. W POŁĄCZENIU ALBO NAWET ZGODNIE Z ZALECENIAMI W PEWNYCH PRZYPADKACH. PAMIĘTAJ, ABY SAMEMU ZWRACAĆ UWAGĘ NA ZAKUPYWANE PRODUKTY I DAWKOWANIE, BO MUSISZ PODEJŚĆ DO LECZENIA ŚMIERTELNIE POWAŻNIE.

WIEDZ TAKŻE, ŻE WYDAWNICTWO ANI AUTOR NIE PONOSI ŻADNYCH KONSEKWENCJI ZA WYMIENIONE LECZENIE ORAZ NIC CO ZOSTAŁO NAPISANE W TEJ PUBLIKACJI, BO JEST ONA W ZAMYŚLE PRZYGOTOWANA DLA NIEGO SAMEGO W CELU UPORZĄDKOWANIA ORAZ POSZERZENIA JEGO WIEDZY: W MYŚL ZASADY, ŻE GDYBY STRACIŁ PAMIĘĆ DNIA DZISIEJSZEGO – CAŁA TA WIEDZA BYŁABY MOŻLIWA DO PONOWNEGO NAUCZENIA W BARDZO KRÓTKIM OKRESIE CZASU. NAJWYŻSZYM PRIORYTETEM ZAWSZE BYŁO BEZPIECZEŃSTWO, WIĘC Z TEGO POWODU LECZENIE ZOSTAŁO PRZEPROWADZONE NA AUTORZE, A WSZELKIE SUBSTANCJE/ URZĄDZENIA/ METODY ZAWARTE – ZOSTAŁY PRZEZ NIEGO ZAŻYTE I POTWIERDZONE OSOBIŚCIE O ILE NIE ZOSTAŁO PODANE INACZEJ. INFORMACJE TE STANOWIĄ SUMĘ WYNIKÓW JEGO BADAŃ, A WSZYSTKE OPINIE I DOŚWIADCZENIA W NIEJ ZAWARTE SĄ JEGO PRYWATNYMI.

CZYTAJĄC TĄ KSIĄŻKĘ WYRAZIŁEŚ ZGODĘ NA TE WARUNKI (POŚWIADCZASZ, ŻE ROZUMIESZ, AKCEPTUJESZ ORAZ ZDAJESZ SOBIE W PEŁNI SPRAWĘ Z KONSEKWENCJI, A W PRZYPADKU PODJĘCIA DECYZJI O ROZPOCZĘCIU LECZENIA – USTOSUNKUJESZ SIĘ DO NICH W PEŁNI). JEŚLI TAK JEST, TO POCZUJ SIĘ ZAPROSZONY W PODRÓŻ DO PRAWDOPODOBNIE PODJĘCIA: NAJLEPSZEJ DECYZJI W SWOIM ŻYCIU.

Najważniejsza Książka Jaką Kiedykolwiek Przeczytasz: Zdrowie

DATA PREMIERY: 2013-01-04.

EDYCJA PIERWSZA, v. 1.17E19 (2013-06-03). WERSJA POSLKA, FINALNA

ISBN. 978-83-7853-357-3

SPIS TREŚCI

PERMANENTNE = TRWAŁE, STAŁE.

e-mail: andypsv@xernt.com / Andrzej Jeziorski

OGÓLNE INFORMACJE

0.1 | PRZEDMOWA

W wyniku przeczytania i zastosowania informacji zawartych w tej książce jest możliwe wyleczenie z praktycznie każdej choroby bądź też dolegliwości lub też doprowadzenie do stanu akceptowalnego, ograniczającego jej wzrost bądź też intensywność.

Wyeliminowanie przyczyn dolegliwości bądź też chorób, a nie symptomów: jak to jest robione w przypadku dzisiejszej oficjalnej medycyny – jest kluczem do usunięcia trapiących człowieka dolegliwości zdrowotnych. Jest to ważne do zrozumienia, gdyż w ekonomicznym systemie – opartym na ciągłej konsumpcji i przepływie pieniądza: produkty, którymi w tym wypadku są lekarstwa bądź też zabiegi czy operacje, są tak naprawdę bezużyteczne gdyż traktują one symptomy chorób, a nie ich główne przyczyny. Zastanawiałeś się czasem dlaczego kiedy odwiedzasz szpital bądź też przychodnie – są tam kolejki, które zdają się nigdy nie kończyć?

W istocie wygląda to w ten sposób, że np. kiedy w chorobie wieńcowej (serca), która jest spowodowana nadmiernym odłożeniem się tłuszczu w żyłach i aortach – stosuje się różnego rodzaju rurki wszczepiane pacjentowi w żyły czy operacje ich przekierowania, tak aby omijały najbardziej stłuszczone obszary – słowem, wszystko to co obchodzi problem, jednak nie likwiduje jego głównej przyczyny, czyli usunięcia tłuszczu z żył. Jeśli jednak już wykorzystywane są jakiekolwiek leki, które są skuteczne to dotyczy to z reguły tylko kondycji, które mogą spowodować śmierć pacjenta, jak np. zapalenie płuc – jednak również wtedy wykorzystywane są środki, których działanie można tylko porównać do wsadzenia głowy do mikrofalówki – niezbyt rozsądne, a wręcz destrukcyjne dla zdrowia – z zasady im większe szkody dany środek spowoduje, tym lepiej. Podobnie jest niemal w każdej innej chorobie – nie usuwa się bezpośredniej przyczyny, nigdy – są natomiast wymyślane najróżniejsze metody i znieczulenia symptomów, kończąc na lekach psychotropowych, które niszczą pacjenta dożywotnio.

Z jednej bardzo prostej przyczyny: lekarze nie leczą chorób, a jedynie sprzedają rozwiązania nieskuteczne, które zmuszają pacjenta pozbawionego wiedzy do ciągłego, repetywnego ich kupywania. Dzięki temu bogaci się każdy: lekarz, przychodnia, producenci farmaceutyków oraz firmy trzymające na nie patenty – tylko traci, ostatnia osoba w tym obiegu, czyli pacjent. Traci, bo jego dolegliwości nie są nigdy rozwiązane, co najwyżej znieczulone wraz z setką innych skutków ubocznych wywołanych produktami, które on przyjmuje. Nie wspominając już o często niebezpiecznych połączeniach substancji aktywnych, które nawarstwiają się w momencie gdy jeden lek ma za zadanie zniwelować skutki uboczne leku poprzedniego. Wiedzą o tym bardzo często pacjenci szpitali psychiatrycznych, bądź też tych, którzy już są na środkach psychotropowych nawet o tym nie wiedząc, gdyż “wszystko siedzi w głowie”. Leki sprzedawane w aptekach mają tak naprawdę za zadanie: nie pomóc, ale być ciągle w sprzedaży, a najlepiej i uzależnić pacjenta na całe życie, by nie mógł funkcjonować bez leku.

Zrozumiesz to po przeczytaniu tej książki[1].

[1] Co więcej: brak pewnej specyficznej wiedzy (i jej wykorzystania) spowoduje to, ze w czasie umrzesz (zawartej w tej publikacji). Jeśli chcesz zakwestionować te twierdzenie – to uświadom sobie, że nowe czasy a wobec tego nowe technologie: wprowadzają pewne zagrożenia jakie nie były możliwe/ dostępne w przeszłości wraz z informacjami dot. aktualnego stanu wiedzy o tematyce.

0.2 | ZDROWIE: PRZYCZYNY WSZYSTKICH CHORÓB ORAZ DOLEGLIWOŚCI

Przyczyny wszystkich dolegliwości zdrowotnych da się rozbić na części pierwsze. Jeśli coś jest źle w organizmie, bądź odczuwa się pewien określony symptom – jego przyczynę da się niemal zawsze wyśledzić do czynnika za niego odpowiedzialnego bądź współodpowiedzialnego. Jeśli dana choroba bądź symptom pojawiły się w czasie życia[2] – oznacza to, że przyczyna została wyrobiona w skutek pewnych kondycji jakie zostały zaserwowane organizmowi i są one z reguły w pełni odwracalne, a jedynym problemem jest brak wiedzy o ich prawdziwych procesach wytworzenia oraz brak wiedzy na temat ich usunięcia. Z tego też powodu zostanie zaprezentowany w niniejszej publikacji oryginalny plan leczenia, który trzeba zawsze zastosować w przypadku leczenia jakiegokolwiek symptomu, choroby bądź też dolegliwości. Może on być nieco zmieniony (kolejnościowo), bądź też nowe elementy zostaną dodane w konkretnych przypadkach leczenia (np. raka), jednak generalnie dotyczy on wszystkich. Istotne jest, aby zrozumieć, że w przypadku zdrowia – konkretne kroki muszą zostać podjęte, aby nastąpiło wyleczenie i nie mogą one zostać pominięte, bądź też zrobione w innej kolejności czy też z innymi dawkowaniami, wg swojego planu. Ważne jest także do nadmienienia, że plan ten został już zrealizowany przez znaczną rzesze osób, które odczuły jego efekty: czym jest powrót do kompletnego zdrowia.

Na zespół przyczyn, które powodują schorzenia u ludzi składają się: nieprawidłowe odżywianie, łączenie pokarmów, częste spożywanie pokarmów z uszkodzonymi enzymami (gotowanych) przez dłuższy okres czasu, zatrucie metalami ciężkimi, pasożyty, wirusy, nadkażenia bakteryjne, nagromadzenie toksyn z powietrza (smugi chemiczne i inne), spożywanie toksyn i szkodliwych substancji z wody, pożywienia i preparatów konsumpcyjnych (np. szampony, dezodoranty, antyperspiranty), spożywanie syntetycznych leków oraz preparatów jak i potencjalnie żywności genetycznie modyfikowanej, konsumpcja narkotyków oraz używek, życie w ciągłej mobilizacji organizmu (czyt. stres), brak fizycznego bólu i zmęczenia (wyjaśnione w sekcji #K8F), brak odpowiedniego wypoczynku fizycznego i psychicznego, ekspozycja na promieniowanie (radiację) oraz inne pomniejsze. Są to rzeczy często wynikające z naszych nawyków i niewiedzy[3], a na które bardzo często mamy wpływ, jednak jest to ciężkie do zrealizowania gdyż wymaga to włożenia *wysiłku*. Poza tym, tzw. kondycjonowanie społeczne (czyt. programowanie) i prawa we wszechświecie są tak zorganizowane, że nie ułatwiają nam tego zadania: zmiany siebie. Tylko i wyłącznie od nas zależy czy dokonamy odpowiednich kroków, aby zmienić sposób w jaki się czujemy oraz w jaki sposób reagujemy na otaczającą nas rzeczywistość, gdyż jest to rzecz, którą możemy w pełni kontrolować.

---

[2] Mimo, iż tyczy się to także częściowo chorób i symptomów istniejących od czasu urodzin.
[3] Są to rzeczy jakie błędnie są nazywane: cywilizacyjnymi.

0.3 | LISTA WYLECZALNYCH CHORÓB, SCHORZEŃ I DOLEGLIWOŚCI

Lista nie jest kompletna, jednak pozwala na stwierdzenie czy dane symptomy bądź choroby będą napewno zwalczone w procesie leczenia. Trzeba także mieć na względzie iż dany symptom może byc powodowany przez jedną lub więcej przyczyn, stąd tylko wyeliminowanie wszystkich pozostałych może dać pełne wyleczenie (co będzie uwzględnione w procesie). Lista chorób, które będą prawdopodobnie całkowicie bądź też częściowo, ale permanentnie wyleczone w każdym przypadku, z czego główne to:

- Nowotwór łagodny bądź złośliwy (rak), (sekcje #K7 i #2, #4)
- Grzybica (Candida Albicans), (sekcje #K7 i #2, #1)
- Choroba wieńcowa, - Miażdżyca, - Cholesterol, - Nadciśnienie, - Zakrzepy żylne, (sekcja #K1 i #1; #9:Q8; #9:Q19)
- Astma, ~~przewlekła obstrukcyjna choroba płuc~~ (sekcje #K2; #9:Q11), Rozedma (#K7E:przypisy)
- Otyłość (sekcja #K1 i #1, także #K8C, #9:Q25 i Q26)
- Anemia, (sekcje #1, w tym #1B i #1C)
- Choroba i zespół Parkinsona, Alzheimera (sekcja #9:Q6 i #9:Q6B; #K6)
- Zaburzenia żołądka i jelit, (#K3, #K1-#K2B)
- Choroby psychiczne i upośledzenia umysłowe, - Depresja (sekcja #3 w tym #9:Q13)
- Cukrzyca (sekcja #9:Q2)
- Niepokój (#K1-#K7, #K8)
- HIV/ AIDS, - HCV (#9:Q1; #9:Q45; #K2B,Urządzenia Elektromagnetyczne)
- Bezsenność (#9:Q4)
- Stwardnienie rozsiane (#K8B, #5)
- Schizofrenia, - Padaczka, - Zespół Tourette'a (#3, #K1-#K6, #K8B)
- Niedoczynność tarczycy (#1)
- Bezpłodność (#9:Q12)
- Przerywana lub przewlekła biegunka, Zespół nadwrażliwości jelita grubego (Zespół jelita drażliwego), Wrzodziejące zapalenie okrężnicy, Choroba Crohna (#1, #K1-K5, w tym #K8E)
- Borelioza (w tym przede wszystkim zniszczenie neuroboreliozy w mózgu, sekcja #5).

Po listę symptomów przewróć stronę.

\-

Zanim rozpoczniesz czytanie książki zostaw swoje przekonania, nagłębsze wierzenia jak i prawdy i wszystko to co wiesz: całkowicie za sobą (przynajmniej do czasu nim nie skończysz czytania jak i przetestowania informacji zawartych).

Wstrzymaj się także z jakąkolwiek oceną czy osądem, nim nie dojdzie do zakończenia tego procesu.

Symptomy, mogące wynikać z w/w chorób lub też tych, których nie ma na liście, mogą obejmować:

- łysienie (spowodowanie odrostu straconych wydawać by się mogło – permanentnie włosów; #9:Q31)
- alergie pokarmowe
- unikanie bądź stronienie od towarzystwa
- wzdęcia, odbijanie się, gazy
- krótka pamięć
- alkoholizm
- krytykanctwo
- astma
- łuszczyca
- ciągłe zmęczenie
- impotencja
- trądzik
- biały język
- problemy w nauce i wychowaniu
- niestrawność
- mrowienie w kończynach
- ubytek tkanki kostnej
- bezsenność
- zimne ręce i stopy
- ucisk w klatce piersiowej
- problemy z podejmowaniem decyzji
- spuchnięta twarz
- przykry odór ciała i śmierdzący oddech
- specyficzne bóle (koło wątroby, nerek i w innych okolic)
- łaknienie pewnych pokarmów
- mroczki przed oczami
- bóle brzucha
- nadwaga bądź niedowaga
- anemia
- bóle głowy
- nerwowość, wybuchowość
- zaburzenia hormonalne
- częste infekcje
- zaburzenia cyklu miesiączkowego
- zapalenia dróg rodnych (cysty)
- szumy uszne
- wypadanie włosów
- kłopoty z prostatą
- częste zapalenia zatok
- niepokój
- utrzymujące się nudności
- ospałość, leniwość – lenistwo
- brak koncentracji
- sucha skóra
- hipochondria
- wrażliwość na mleko, pieczywo
- brak równowagi
- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne
- zapalenia dróg moczowych
- hemoroidy
- toczeń
- plamy na skórze
- przedwczesne starzenie się
- pesymizm, gderliwość
- odczuwanie niepewności, zagrożenia
- swędzenie odbytu, skóry
- sensytywność na perfumy
- ataki paniki i płaczu
- ciężkie problemy menstruacyjne
- niska temperatura ciała
- niski poziom cukru we krwi
- depresja (włączając maniakalną)
- symptomy/ problemy psychiczne
- wrzody
- nadmierna pobudliwość
- nadmierne pocenie się
- brak kordynacji ruchowej
- wykwity skórne
- ciężkie miesiączki
- kopanie podczas snu
- uczucie zbliżone do bycia 'zanieczyszczonym', 'zabrudzonym' czy 'zamulonym' albo 'ociężałym' wewnętrznie
- zapalenie paznokci
- ciągłe odchrząchiwanie
- niecierpliwość
- częste oddawanie moczu
- pieczenie przy oddawaniu moczu
- niedoczynność tarczycy
- wyczerpanie po obudzeniu
- złe mniemanie o sobie
- stale zapchany/zablokowany nos (sekcja #9:Q3).

Pamiętaj, że w zdrowiu nic nie może być rozpatrywane w odłączeniu od całości[4]. Powyższa lista, mimo że została znacząco skrócona – zawiera zestaw przykładowych symptomów jakie z pewnością zostaną wyeliminowane w wyniku przeprowadzenia leczenia, które będzie wymierzone w zniszczenie bezpośrednich przyczyn ich powstawania (toksyny, deficyty odżywcze, pasożyty, kamienie kałowe i złogi, cholesterol, zatrucie metalami ciężkimi i inne). Lista pozostałych chorób i symptomów jakie dane kondycje wywołują zawarta jest w poszczególnych sekcjach oczyszczania.

Z pewnością zostaną one zwalczone bądź też znacznie zmniejszone w intensywności (w czasie) w momencie ukończenia i kontynuowania specyficznego procesu leczenia zawartego w niniejszej publikacji. Trzeba także pamiętać, że w wyniku przeprowadzenia leczenia jest wielce prawdopodobne iż wszelkie inne objawy nie będące bezpośrednim wynikiem jakiejś choroby zareagują na leczenie, którymkolwiek ze środków (i będzie to odczuwalne przez pacjenta) poprzez co symptomy mogą się

[4] Implikuje to, iż dany symptom nigdy raczej nie może być leczony pojedynczo, a jest on jedynie wynikiem ukrytej przyczyny – jakiej dopiero usunięcie, zagwarantuje zniknięcie zespołu symptomów (objawów) odczuwanych.

cofnąć, bądź w przypadku kontynuowania leczenia (specyficznym środkiem) znacząco zmniejszyć aż do kompletnego cofnięcia i wyleczenia[5].

[5] Przy czytaniu książki zalecane jest najlepiej robienie sobie dłuższych przerw po każdym rozdziale w celu ich przemyślenia oraz zapamiętania nauki płynącej (także czasem w jego trakcie, dotyczy to również poszczególnych akapitów).

DIETA

1. ZROZUMIENIE ODŻYWIANIA I ORGANIZMU

Najważniejsze w ludzkim zdrowiu jest odpowiednie odżywianie. Choroby występują najczęściej z braku odpowiedniej zawartości składników odżywczych w jedzeniu, co jest wzmożone przez inne czynniki. Dieta, nie jest jednak sama w sobie jedynym składnikiem niezbędnym do pełnego zdrowia. W tym rozdziale zostanie zademonstrowane w jaki sposób odżywianie ma wpływ na organizm oraz jak, kiedy i co jeść.

Musisz zmienić najprawdopodobniej swoją dotychczasową dietę na tą zaprezentowaną w tej publikacji, bądź cierpieć na wiele z obecnych chorób (patrz na wyniki eksperymentów poniżej). **Także wiele schorzeń takich jak np. grzybica cofnie się kiedy odpowiednie warunki w jelitach zostaną stworzone do wzrostu pozytywnych bakterii.** Nie ma od tego ucieczki.

Zanim zostanie przedstawione zrozumienie w jaki sposób funkcjonuje odżywianie w ludzkim organizmie, konieczne jest przyswojenie paru faktów. **Gotowane jedzenie jest dla organizmu toksycznym odpadem i jest traktowane przez organizm jako trucizna.**

- Temperatura 42° Celcjusza (118 Fahrenheita) lub więcej niszczy krytyczne enzymy w pożywieniu. Wynik: trawienie może cierpieć i pożywienie może się przemieszczać, niestrawione, do jelita cienkiego, gdzie gnije, zatruwając krew. Enzymy są krytyczne dla życia i powinny być obecne w pożywieniu dla optymalnego trawienia.

- Gotowanie wysysa minerały z jedzenia. Nikt nie studiował skutków minerałów na organizm, tak ekstensywnie jak Dr Joel Wallach. Wykonał on 17,500 autopsji[6] na 454 gatunkach oraz na 3,000 ludziach i udowodnił, że wszyscy umarli z powodu jakiś deficytów składników odżywczych. Został on nominowany w 1931 do nagrody Nobla w Medycynie.

- Gotowanie niszczy także witaminy, które są potrzebne do kontroli absorpcji oraz użycia minerałów.

- Kiedykolwiek tłuszcz jest gotowany, kwasy tłuszczowe nienasycone są produkowane. Te ostatnie są jednymi z najbardziej destruktywnych elementów jakiejkolwiek diety gotowanej. Zmniejszają one poziom testosteronu, wchodzą w interakcje ze zwierzętami w ciąży. Są one głównym źródłem uszkadzających wolnych rodników i badania pokazują, że kucharze, którzy spędzają czas w pracy gotując lub smażąc, mają zwiększone występowanie raka płuc. Gotowane jedzenie jest rakotwórcze.

- Kiedy jesz gotowane jedzenie, twój organizm musi wypuścić obfitą ilość enzymów w celu złamania pożywienia. Bez enzymów, twoje jedzenie nigdy nie zostanie strawione. Wg Dr Edwarda Howella, twój zasób enzymów jest ograniczony i spożywanie gotowanego pokarmu w końcu doprowadzi do ich niebezpiecznie niskich poziomów.

Ponadto, w latach 1930-tych Dr Paul Kouchkakoff zademonstrował, że po zjedzeniu gotowanego jedzenia, występuję zwiększenie mobilizacji białych krwinek w organizmie, fenomen zwany 'leukocytoza trawienną'. Kiedy organizm jest skonfrontowany ze zbyt dużą ilością enzymo-pozbawionych pokarmów, twoje ciało zaprzęgnie do pracy białe krwinki (leukocyty), w celu transportu ogromnej ilości enzymów koniecznych do złamania cząstek jedzenia. W innych słowach, kiedy twoje ciało nie jest w stanie prawidłowo strawić jedzenia, białe krwinki zaatakują jedzenie, w celu redukcji go do użytecznych komponentów lub wydalenia z organizmu. Do czasów pracy Kouchkakoffa, było to uważane za typowe, jednak znalazł on w swoich badaniach zależność, że jeśli pokarmy są spożywane w ich surowym stanie – leukocytoza trawienna nie występuje. Surowe pokarmy mają odpowiednią ilość naturalnych enzymów/ składników odżywczych w nich zawartych, aby umożliwić im perfekcyjne

[6] Badanie zwłok w celu ustalenia przyczyny śmierci i okoliczności jej towarzyszących – sekcja zwłok.

samostrawienie przez twój układ trawienny. Prowadzi to do lepszego trawienia i asymilacji (absorpcji[7]).

Przakaz jest prosty:

- Przetworzone i gotowane jedzenie wiarygodnie wyzwala mobilizację leukocytów.
- Surowe ‘żyjące’ jedzenia nie mają takiego efektu.
- Kiedy dodasz ‘żyjące’ jedzenie do swojego posiłku, zmniejszysz drastycznie mobilizację leukocytów.

Więc, gdzie są moje białka?

Panuje mylny pogląd, że głównym źródłem białka dla organizmu jest mięso i nabiał. Jednak tak naprawdę **mięso albo każdy inny produkt spożywczy, kiedy jest przegotowane – nie zawiera żadnych białek. W temperaturze 42°C (117 Fahrenheita) te ostatnie są całkowicie zniszczone. Wszystko co zostaje z mięsa to tylko tłuszcz, kalorie i ogromna ilość toksycznej materii.** To samo z mlekiem: ludzki układ trawienny nie posiada enzymów do trawienia nabiału. Nie jesteśmy cielętami. Mleko krowie jest kompletnie różne w swojej strukturze i nie jest przystosowane dla ludzi. Najlepsze co może zrobić ludzkie ciało z produktami mleczarskimi jest wyrzucenie ich z organizmu. Co więcej, produkty nabiałowe powodują osteoporozę. Kiedy słyszysz o żyjącej bakterii bifidus w jogurcie i jak zdrowo jest je spożywać, powinieneś założyć, że to kolejny trick marketingowy. Nawet jeśli te fantastyczne żyjące bakterie są żywe i je zjesz, idą one do twojego żołądka gdzie zostaną zabite przez soki trawienne, czym jest głównie kwas hydrochlorowy.

Przyjrzyjmy się teraz przy jakich temperaturach nasze jedzenie staje się niebezpieczną trucizną i produktem odpadu.

SKŁADNIK ODŻYWCZY	NISZCZONY W TEMPERATURZE:
Białko	42°C - 45°C (108 - 113 Fahrenheit)
Węglowodany	65°C (149 Fahrenheit)
Enzymy	42°C - 47°C (108 - 117 Fahrenheit)
Witaminy	50°C-80°C (122 - 176 Fahrenheit)
Tłuszcze	totalnie nie niszczone, jednak następuje zmiana w chemicznej strukturze i stają się toksycznymi kancerogennymi[8] substancjami

* dla przykładu: woda wrze w temperaturze 100°C (212 Fahrenheit[9])

Powyższe, prowadzi do wniosku, że **spożywanie gotowanego jedzenia nie ma całkowicie żadnej wartości dla ciała, jako iż nie niesie niczego prócz energii (brak enzymów, zmniejszona zawartość składników odżywczych)[10]**.

[7] Inaczej: wchłonięcia.
[8] Rakotwórczymi.
[9] Wzorem do konwersji jednostek jest: [°C] = ([°F] - 32) × 5/9 lub [°F] = [°C] × 9/5 + 32 (dodatkowa informacja).
[10] Są nośnikiem energii dla organizmu.

W ksiązce, Goldot, Lewis E. Cook Jr. i Junko Yasui relacjonują bardzo mocne badanie. Zostało ono przeprowadzone na trzech grupach szczurów i rezultaty były fascynujące. Spójrz na nie, aby dojść do takich samych wniosków jak badacze.

GRUPA PIERWSZA
Od urodzenia, pierwsza grupa szczurów była żywiona surowywą dietą: owocami, warzywami, orzechami i produktami pełnoziarnistymi. Kiedy dorastały doświadczały one każdego znaku dobrego zdrowia. Wzrastały szybko. Posiadały mocne ciała. Były wolne od chorób. Były także wolne od nadmiaru tłuszczu. Reprodukowały się z wigorem i entuzjazmem i wybrukowały drogę do swojego zdrowego potomstwa. Były pełne energii, ożywione i bardzo kochające wobec siebie. Jak tylko dożyły do odpowiednika 80 ludzkich lat zostały wprowadzone w śpiączkę i została wykonana autopsja. Badacze wykryli, że każdy organ, każdy gruczoł i każda tkanka była w idealnym stanie. Dieta składająca się z surowego jedzenia zapobiegła ich przed doświadczeniem ‘normalnych’ znaków starzenia się i degeneracji.

GRUPA DRUGA
Od urodzenia, ta niefortunna grupa szczurów była żywiona dietą składającą się z pokarmów gotowanych: mleko, mięso, biały chleb, soda, słodycze, ciasta, witaminy i leki. Kiedy dorastały doświadczały wiele z chorób, które dotykają ludzi w czasach dzisiejszych jak przeziębienia, gorączki, zapalenie płuc, słaby wzrok, zaćma, choroby serca, atretyzm, rak itp. Jednak to nie tylko ich biologiczne zdrowie było na rzeczy. Ich emocjonalne także było bardzo niestabilne, jako iż ciągle atakowały siebie nawzajem. Dały one narodziny dla potomstwa, które także było chore i agresywne. Śmierć przyszła wcześnie do tej grupy w wyniku chorób lub różnych epidemii, która wymiotły całą kolonię. Autopsje ujawniły rozległe degeneracje każdego organu, każdego gruczołu i każdej tkanki w ich ciałach. Badacze znaleźli bardzo imponujący sposób, aby przyspieszyć tempo starzenia się szczurów – poprzez żywienie ich dietą podobną do tej co większość ludzi spożywa. Szczury zapłaciły ostateczną cenę – przedwczesną śmierć w wyniku choroby.

GRUPA TRZECIA
Od urodzenia, grupa ta była żywioną dietą z grupy drugiej, do osiągnięcia wieku odpowiednika ludzkiego 40 lat. Ujawniły one cechy charakteru identyczne do cech prezentowanych w poprzedniej grupie oraz takie same słabe zdrowie. Po zakończeniu ludzkiego odpowiednika 40 lat, szczury zostały poddane na rygorystyczną głodówkę na samej wodzie przez okres kilku dni, zanim zostały wdrożone do 100% surowej diety, naprzemiennie z okresami głodowania. Zmiany były dramatyczne. W okresie jednego miesiąca zaczęły one wykazywać oznaki ekcepcjonalnego zdrowia. Stały się kochające, psotne i bardziej oporne na infekcje, wykazując brak żadnych oznak chorób lub schorzeń. W końcu po osiągnięciu odpowiednika 80 lat ludzkich, autopsje pokazały iż grupa ta całkowicie odwróciła wszystkie oznaki biologicznego starzenia. Każdy organ, każdy narząd i każda tkanka była w perfekcyjnej kondycji.

Przeżuliśmy i połknęliśmy jedzenie, teraz jest ono w naszym brzuchu. Główną metodą trawienia w żołądku jest samotrawienie (autoliza).

W celu zrozumienia czym jest samotrawienie trzeba spojrzeć na eksperyment, który został przeprowadzony przez naukowca A.M. Ugolev'a: są dwa naczynia, napełniamy je oba sokiem żołądkowym drapieżnika. Po tym, wkładamy dwie żaby do nich. **Jedna z żab jest surowa, druga jest ugotowana. Wynik będzie nieoczekiwany: pierwsza żaba będzie w pełni strawiona, włączając w to kości, jednak druga będzie jedynie nieco zmieniona na jej powierzchni. Jeśli więc sok żołądkowy może strawić nasze pożywienie, to dlaczego w przypadku gotowanego jedzenia tak się nie stało?** Zastanówmy się. Później Ugolev zauważył, że pod wpływem soku żołądkowego drapieżnika komórki w ograniźmie ofiary zainicjowały proces samotrawienia. **Dlaczego surowa żaba została strawiona? Co ona posiadała, czego było brak w organizmie ugotowanej żaby? Okazało się, że proces samotrawienia został zainicjowany przez komórki ofiary! To były organizmu własne enzymy, które rozłożyły całe ciało w proste cząsteczki.** Proces samotrawienia zaczyna się z pomocą maleńkich jonów wodoru, które mogą zostać znalezione w sokach żołądkowych. **Żyjące jedzenie, które jest surowe, rozkłada się samo w soku żołądkowym z pomocą własnym enzymów.** Wszystko co drapieżnik musi zrobić to tylko zaobsorbować te składniki odżywcze w płynnej postaci.

Czy wiemy, aby te same procesy samotrawienia są aplikowalne do surowych roślinnych pokarmów? **Każde surowe roślinne jedzenie jest pełne enzymów, które są gotowe do pełnienia pracy samotrawienia. Każdy owoc, nasiono lub orzech posiada mechanizm przekształcenia złożonej materii w proste komponenty dla żywienia kiełka.** Jak tylko nasionko zostanie umieszczone w odpowiednich warunkach (temperatura, wilgotność) enzymy zaczynają wykonywać swoją pracę. Owoc demontuje się, zapewniając nasionu obfitą ilość składników odżywczych dla życia. To samo dzieje się z roślinnym jedzeniem w naszych żołądkach. Jednak dzieje się to znacznie szybciej niż w naturze: szlifujemy pożywienie w ustach i mamy jony wodoru w brzuchach. To jest powód, dlaczego zajmuje nam to tylko kilka godzin dla samostrawienia roślinnych pokarmów, które spożywamy. W tym przypadku oczywiście, dzieje się to nie dla korzyści kiełka, ale dla naszych własnych. **Więc teraz wiemy, iż pierwszym kryterium: pożywienie, które spożywamy powinno zawierać swoje własne żyjące enzymy, które wykonają pracę samotrawienia. Wszystkie enzymy są niszczone w ekstremalnych temperaturach (termicznego traktowana): smażenia, grilowania, gotowania, duszenia, pieczenia i tak dalej. Wszystko co podgrzewa jedzenie powyżej 42°C (107.6 Fahrenheita) kompletnie niszczy enzymy.**

Więc, idźmy teraz dalej. Po żołądku jedzenie idzie do jelita cienkiego. Tutaj, proces samotrawienia jest kontynuowany i jednocześnie składniki odżywcze wędrują do krwi, będąc absorbowanymi przez ściany jelita cienkiego. Wszystko co zostaje po samotrawieniu i absorpcji idzie do jelita grubego. Tam żyją nasze mikroorganizmy.

Mikroorganizmy zamieszkujące nasze jelito ważą 2.5 kilograma (5.5 funta) i mogą być uważane jako niezależny organ. Jednak, co jest bardziej interesujące, te mikroorganizmy są weganami! Jedzą one jedynie **roślinną celulozę**. Każde inne jedzenie tłumi je. W świecie bakterii jest to proste: mnożą się podwójnie w ilości każde 15-20 minut. Ten, kto ma pożywienie ma priorytet by żyć. Jeśli żywimy je pokarmem, które nie jest roślinne, to nasze przyjazne mikroorganizmy zaczynają głodować i umierać, jednak ilość mikrobów gnilnych wzrasta szybko.

Mikroby gnilne jedzą umarłe jedzenie. Produkty przemiany materii, które produkują są dla nas szkodliwe. Jeśli jemy surowe roślinne jedzenie, wtedy nasze rodzime mikroorganizmy kwitną. Produktami odpadu, które produkują są **witaminy** i **aminokwasy**. Serie badań i eksperymentów, przeprowadzonych przez A. M. Ugolev'a potwierdziły to. Poprzednio było uważane, że aminokwasy niezbędne mogą być tylko znalezione w produktach zwierzęcych. Zostało to obalone. Nie ma takiego czegoś jak niezbędne aminokwasy. Jednak czy słyszałeś o tym? Chciałoby się zdać pytanie do tych naukowców, którzy wymyślili termin „niezbędny" aminokwas: jak by wytłumaczyli fakt, iż wielkie trawo-jedzące zwierzęta jak nosorożce, żyrafy, słonie i inne zdają się nabierać wagi i rosnąć w górę, kiedy jedzą wyłącznie roślinne jedzenie?

Niemiecki naukowiec Ruben opublikował swoje badanie wyjaśniające co dokładnie nasze ciało otrzymuje z białek zwierzęcych, kiedy je spożywamy. Białka idą do naszego żołądka, a później do naszego jelita. Są one zamieniane w pektyny. Kiedy idą one do naszej krwii są one łamane na dwie części: jedna jaka zawiera azot a druga, która go nie ma. Część, która zawiera azot jest bezużyteczna w tej poszczególnej części. Jest rozłożona w uryczne substancje i wydalona z organizmu. Druga część,

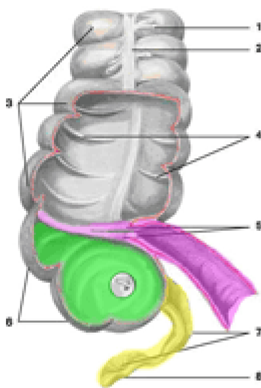
która nie niesie azot daje naszemu ciału energię: 52-56% energii. Ta część, która nie niesie azotu jest nazywana WĘGLEM! Organizm musi zużyć niesamowite pokłady własnej energii, zasobów i czasu (3-5 godzin) aby rozłożyć białko w celu ekstrakcji do czystego węgla. Jednak ten sam węgiel jest może być łatwo wyekstraktowany ze znacznie mniejszym wysiłkiem, z surowego roślinnego pożywienia.

Więc wiemy już, że drugim warunkiem dla naszego jedzenia jest to, iż powinno zawierać celulozę oraz być roślinne.

Kiedy zsumujemy to razem otrzymujemy formułę: **SUROWE + ROŚLINNE. Górna część naszego układu trawiennego potrzebuje SUROWEGO jedzenia, natomiast dolna potrzebuje roślinnego jedzenia.**

Jednak co się dzieje ludziom, którzy jedzą przegotowane jedzenie, które nie posiada enzymów ani celulozy? Więc, natura jest mądra i przewidziała ekstremalne przypadki. Każdy żywy organizm w okresie absencji prawidłowego jedzenia może spożywać niestandardowe jedzenie: drapieżniki mogą jeść zioła i padlinę, trawo-odżywiające się zwierzęta mogą jeść uschłą trawę i mięso. Człowiek także może jeść gotowane mięso i przetworzone jedzenie przez ograniczony czas także, ale ceną jest choroba. Kiedy zwierzęta jedzą nieprawidłowe jedzenie wyglądają słabo i chorowicie. To samo ma odniesienie do ludzi. Jemy nieprawidłowe pokarmy i w wyniku tego nosimy choroby w naszych organizmach.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwesytetu Duke (Stany Zjednoczone) zaprezentowali wyniki swoich badań, gdzie doszli do wniosku, iż rola wyrostka robaczkowego w organizmie polega na byciu schronieniem dla rodzimych mikroorganizmów (tzw. flory bakteryjnej), gdzie mogą one się schować się przed zewnętrznymi zagrożeniami w czasach niesprzyjających warunków. Ukrywają się one przed tym, co je tłumi: kryją się więc przed obcymi bakteriami i mikrobami (gnilnymi). Jedzenie, które spożywamy definiuje prezencję obcej mikroflory. Jeśli spożywamy surowe roślinne jedzenie, nasza rodzima mikroflora kwitnie, produkując dla nas wszystkie witaminy i aminokwasy. Jeśli spożywamy jedzenie gotowane albo pochodzenia zwierzęcego, zwiększamy ilość obcych mikrobów, które jedzą martwą materię i produkują trucizny, zatruwając organizm. Kiedy to się dzieje, większość naszej rodzimej mikroflory ginie, a te które są szczęśliwe przetrwać znajdują swoje schronienie w naszym wyrostku.



Wiemy już, że odpowiednie jedzenie dla ludzi jest surowym, roślinnym pokarmem. W czasach kiedy ludzie nie mogli znaleźć surowej roślinnej celulozy (np. w czasach zimy lub suszy) musieli jeść mięso lub inne nienaturalne pokarmy. Było to totalnie tłumiące dla rodzimej mikroflory jelita grubego. Spójrzmy na obrazek po lewo jeszcze raz: jesteśmy zainteresowani w jelicie grubym (1-4, siwy), ma on specjalną sekcję nazywaną jelitem ślepym (6, zielony), jest ona przyłączona do wyrostka robaczkowego (7-8, żółty).

Kiedy przegotowane jedzenie wpada do naszego jelita grubego zwieracz (zawór) pomiędzy jelitem ślepym, a jelitem grubym zamyka się i jedzenie przechodzi bezpośrednio do jelita grubego, przynosząc obce mikroby i wypalając nasze rodzime organizmy. W takiej sytuacji nasza rodzima mikroflora może przetrwać jedynie w jelicie ślepym i wyrostku robaczkowym. Spójrz z uwagą na obrazek po lewo: lokacja wyrostka robaczkowego jest bardzo użyteczna dla rozproszenia rodzimej mikroflory pośród jelita grubego. Jak tylko organizm zacznie otrzymywać odpowiednie surowe roślinne wegańskie jedzenie (po okresie gotowanego jedzenia bądź mięsa), zwieracz otworzy się. Nasze rodzime mikroorganizmy, które w końcu dostaną swoje jedzenie opuszczą wyrostek robaczkowy, rozpowszechnią się, zaczną rosnąć w liczby, przytłumią obce mikroby i zaczną kwitnąć. Zaczniemy także otrzymywać odpowiednie składniki odżywcze: witaminy, minerały i aminokwasy.

Dlaczego wyrostek dostaje zapalenia? W 1902 francuski naukowiec Chonpioneir odkrył, że dzieje się tak w wyniku obfitości mięsa w diecie. Od dzieciństwa wiele ludzi je w większości gotowane jedzenie i jelito traktuje je jako truciznę. Jeśli jesz tylko gotowane jedzenie z dużą ilością mięsa – w wyniku ochraniających funkcji wyrostka robaczkowego następuje jego hipertrofia (przerost). Nadmierny stres tkanek limfoidalnych prowadzi do jego puchnięcia. To jest przyczyną dlaczego następuje zapalenie.

Rocznie 400 ludzi w Stanach Zjednoczonych umiera z powodu wyrostka robaczkowego. Jeśli chcesz być zdrowy upewnij się, że twoje jedzenie jest w większości surowe wegańskie[11].

[11] Wegańskie = pochodzenia roślinnego.

ROLA PŁUC W ODŻYWIANIU

Czy wiesz, że **płuca pełnią inną istotną rolę? Zostało udowodnione naukowo, że produkują one białko z azotu zawartego w powietrzu.**

Człowiek wdycha 15-25 kilogramów powietrza dziennie (porównaj to do 2-3 kg jedzenia). Ponad innymi gazami, powietrze którym oddychamy zawiera azot, który może być przekształcony w białko. Jednak niewiele ludzie wie, że **organizm posiada system trawienia azotu z powietrza, przekształcający go w białko**. W pierwszej części XX wieku naukowiec I. M. Sechenov zauważył, że krew tętnicza niosła wysokie zawartości azotu. To prowadziło do założenia, że może on być wykorzystane przez ciało do jego budowy. Później, M. I. Volskiy poczynił odkrycie udowodniające, że azot z powietrza jest przekształcany w białko ciała ludzkiego przez bakterie istniejące w górnych partiach dróg oddechowych i jelicie grubym. Jego obliczenia pokazują, że w wyniku różnicy ilości azotu w tętnicach (1.6%) i krwii żylnej (1.34%), ludzkie ciało otrzymuje w przybliżeniu 14.5 litra azotu, co jest równe 18 gramom. **Ta wartość azotu jest wystarczająca do wyprodukowania 112 gram białka.** Amerykański naukowiec E. Franzblau i K. Coppa także udowodnił fakt, iż ciało jest w stanie zaobsorbować i przekształcić azot bezpośrednio z powietrza.

Ćwiczenia oddychania są korzystne dla naszego zdrowia. Odpowiednie oddychanie naładowywuje organizm większą ilością energii życiowej.

PODSUMOWANIE

Podsumowując, profil hormonalny jest balansem hormonów w naszym organizmie. Nasz generalny stan polega na odpowiedniej koncentracji hormonów. Kiedy jest nierównowaga – stajemy się jękliwi, histetyczni, zbyt impulsywni, mamy obsesyjne lęki itp. Imbalans hormonów w krwiobiegu może prowadzić do komplikacji i chorób.

Jednak co jest znacznie bardziej interesujące, w latach 50-60, XX wieku, naukowcy odkryli, że **całe jelito** jest organem endrokrynologicznym. Naukowiec Ugolev udowodnił, że przewód pokarmowy jest **największym organem endrokrynnym** w naszym ciele! Wcześniej przypuszczało się, że przewód pokarmowy produkował jedynie hormony regulujące swoje własne funkcje (jak gastryna, dla przykładu), jednak Ugolev udowodnił, że produkuje on całe spektrum hormonów, włączając w to hormony steroidowe, jak hormon wzrostu.

Endokrynowe komórki naszego przewodu pokarmowego produkują te same hormony jak powzgórze i przysadka mózgowa i vice versa, komórki przysadki mózgowej wytwarzają gastrynę[12], uzupełniając się wzajemnie. Więc, ze względu na pewne hormonalne efekty możemy powiedzieć, że przewód pokarmowy, podwzgórze i przysadka mózgowa są relatywnie, wzajemnie ze sobą połączone. Nawet takie hormony jak endorfiny i enkefaliny, które były uważane za produkowane jedynie przez nasze mózgi, są produkowane w jelitach. Co więcej, nasze jelita produkują **95%** całkowitej serotoniny, której brak, prowadzi do depresji i dotkliwych bólów głowy.

Neurofizjolodzy i psycholodzy z Wielkiej Brytanii i także Stanów Zjednoczonych odkryli, że serotonina ma wpływ na nasze emocje, włączając w to behawioralną reakcję na niesprawiedliwość. Wyniki ich badań pokazują, że ta ostatnia odgrywa krytyczną rolę w podejmowaniu decyzji, pomocy w kontroli agresywnych reakcji. Naukowcy z Cambridge udowodnili, że zmiana w naszej diecie i stresie powoduje zmianę poziomu serotoniny idącą w górę jak i w dół, wpływając na procesy podejmowania decyzji. Badania przeprowadzone na Uniwestytecie Kalifornii także potwierdziły, że brak serotoniny może wpłynąć na nasze zachowanie i uczynić nas bardziej agresywnymi. Niektóre bardzo ważne aminokwasy, niezbędne do produkcji serotoniny otrzymujemy wyłącznie w jedzeniu, co implikuje iż jeśli spożywamy nieodpowiednie jedzenie – poziom serotoniny będzie zredukowany, wpływając na naszą zdolność do kontroli złości i agresji.

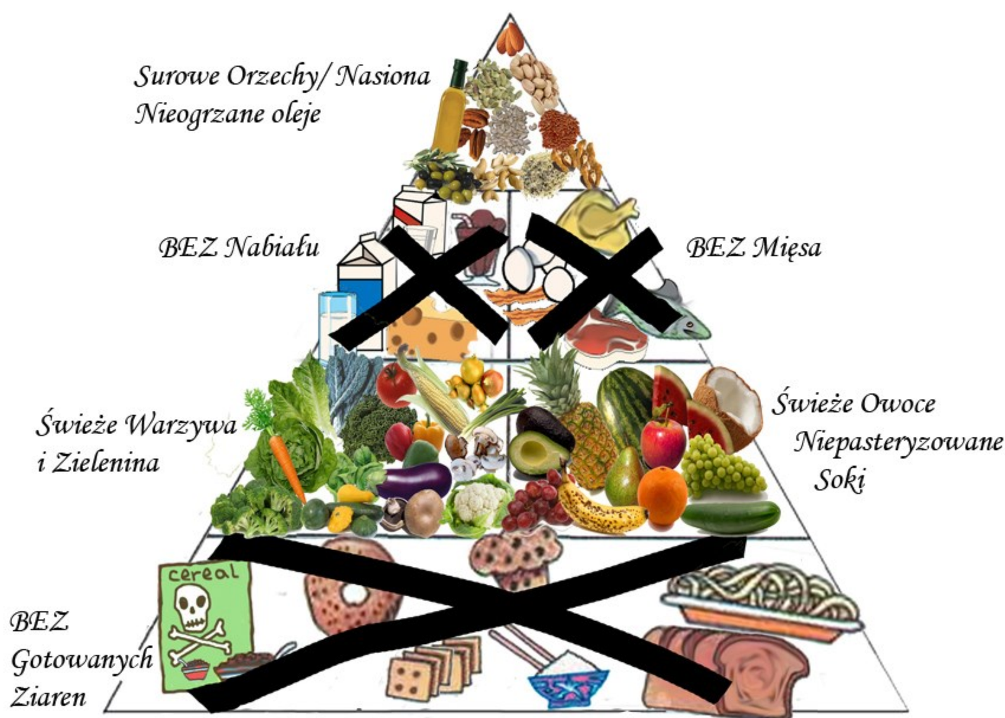
Robert McCarrison i H. M. Sinclair napisał książkę ‘Nutrition & Health’[13]. W niej zareportowali oni wynikach ich badań: kiedy szczury były żywione gotowanym jedzeniem zaczęły one zabijać siebie nawzajem po dwóch tygodniach takiej diety. Więc, bardzo podobnie do naszej społeczności, każda okazja może być powodem do zabijania się nawzajem. Eksperymenty McCarrison’a pokazują, że jeśli ludzie zaczną jeść naturalne surowe jedzenie, przestaną oni ‘zjadać się’ nawzajem, będzie mniej konfliktu, ludzie staną się bardziej ludźmi i przeistoczą się w znacznie bardziej uduchowionych. Jesteśmy tym co jemy. Nasz umysł, duchowość i zdrowie bezpośrednio zależy od tego co jemy.

---

[12] Hormon, do jakiego głównych działań fizjologicznych zalicza się wydzielanie kwasu solnego oraz mającego wpływ na prawidłowy stan błony śluzowej żołądka.
[13] W tłum. na jez. polski: Odżywianie i Zdrowie.

Nigdy także nie powinieneś jeść, jeśli nie odczuwasz głodu – także dotyczy to stanów, w których doszło do zatrucia (np. alkoholem)[14]. Pogwałcenie tej zasady prowadzi do bardzo negatywnych konsekwencji zdrowotnych (zaczynając od znacznego osłabienia siły układu odpornościowego podczas choroby, a kończąc m.in. na brzuchu napuchniętym jak balon).

Zostanie potwórzone jeszcze raz: nasze ciało traktuje gotowane jedzenie jako truciznę i mobilizuje wszystkie swoje zasoby do jego neutralizacji i eliminacji z organizmu. Jak tylko zaczniemy jeść surowe roślinne jedzenie, które może być samotrawione i które zawiera roślinną celulozę, nasz przewód pokarmowy zacznie wysyłać odpowiednie sygnały do naszego organizmu. Wtedy więc, zasoby tego ostatniego będą mogły zostać zużyte na funkcje ochronne i wykorzystane w znacznie lepszy sposób. Niektóre z nich zawierają: czyszczenie i uzdrowianie organizmu, odbudowa funkcji reproduktywnej (przywrócenie płodności, s. #9:Q9), wymiana starych tkanek, odnowienie inicjalnej czystości naczyń krwionośnych i inne.



[14] Wyjątkami są jedynie niektóre choroby, tj. borelioza – mogące cechować się b. długoterminowym brakiem poczucia głodu, w zależności od stopnia rozwoju w organizmie (patrz s. #5).

Upewnij się także, iż będziesz spożywał regularnie lub okazjonalnie produkty, które są bogate w witaminę B12[15], jako iż jeśli będziesz jadł wyłącznie produkty wegan (warzywa i owoce, orzechy i nasiona i oleje) po miesiącach, bądź też nawet latach rozwiniesz w sobie prawdopodobnie skutki niedoboru tej witaminy. Witamina B12 może być znaleziona w dużych ilościach w produktach pochodzenia zwierzęcego, tj. mięso, drób, ryby, owoce morza, jajka i produkty nabiałowe. Konsumpcja tych produktów jest najlepszą metodą przez jaką ludzie mogą wprowadzać powyższą witaminę do swych organizmów. Najlepiej jest spożyć jeden z tych produktów przed pójściem spać, jako iż ich trawienie konsumuje znaczne ilości czasu oraz energii, która może być wykorzystana w znacznie lepszy sposób w ciągu dnia.

Typowo jeśli jedzenie jest ugotowane to traci ono swoje enzymy trawienne i często również właściwości uzdrawiające, jednak pokarm ten jest wykorzystywany jako źródło energii. Jest warte także zanotowania, że **temperatura pożywienia** musi osiągnąć (i trwać przez jakiś czas) 50°-80°C w celu zniszczenia pozostałych witamin w pożywieniu. Nie zawsze jednak to się dzieje (wątek jest kontynuowany w s. #9:Q35).

Zatem, prawidłowo zbalansowana dieta składa się w przewadze z surowych produktów roślinnych wraz z dołączeniem okresowym, kombinacji zwierzęcych/ zwierzęco-pochodnych źródeł[16] z wyłączeniem całkowitym produktów przetworzonych/ chemicznie-wzmocnionych[17].

W praktyce wygląda to tak, że spożywasz z reguły do 2-4 surowych wegańskich posiłków (warzyw i owoców, orzechów i nasion), 1-3 gotowanych plus jeden produkt zwierzęcy/ zwierzęco-pochodny[18] na sam koniec dnia[19] jako, że jest ciężki do trawienia i wysysa z energii, ponieważ produkty białkowe/inne muszą być złamane przez ciało w celu bycia zasymilowanymi (także ze względu na bardzo długi czas 3-5 godzin jaki zajmuje ich trawienie, jakie to nie pozwala na zjedzenie innych koniecznych i roślinnych posiłków przed). Musisz podążać za regułą 1-typu pokarmu tylko na jeden posiłek (patrz sekcja #1C) jak np.: 3-4 banany[O19], (II posiłek) 200g arbuza[O8], (III) 50g namoczonego uprzednio orzecha włoskiego[N26 20] (s. #1D:Fityniany), itp. (1 pokarm na 1 posiłek). Należy także zadbać o prawidłowy rozkład cukru w diecie, co będzie samo zasygnalizowane przez organizm – najlepiej wtedy przerzucić się na konsumpcję surowych orzechów/ nasion[21], w celu odpowiedniego balansu diety. Niektóre

---

[15] Mimo, iż istnieją dość przekonujące badania na to, iż w istocie witamina ta jest syntetyzowana przez bakterie, właśnie w wyniku spożycia surowego, naturalnego pożywienia (a jej niedobory występują, kiedy zdolność organizmu – reabsorbcji jelit poprzez zafekalcenie, zostanie zmniejszona, s. #K3) to warto jednak wprowadzić mięso do swojej diety ze względu na jego kaloryczność oraz energię (w tym inne jak np. kreatyna naturalnie w nim zawarta). Jest to także ważne w celu utrzymania optimum zdrowia (warto jest słuchać organizmu, jaki to mówi – po wyeliminowaniu pasożytów oraz przerostu: jakie pokarmy są przez niego wymagane, poprzez odczuwanie łaknienia na nie, s. #K1-K7 i #K8). Dzieje się to poza świadomym postrzeganiem, przez wzmożenie apetytu na pokarmy przez niego pożądane (http://www.vibrancyuk.com/B12.html, mirror: www.xernt.com/xh/b12.issue).
Kreatyna jest m.in. odpowiedzialna za błyskawiczną poprawę wydolności organizmu, a dzięki temu pozwala na dłuższe treningi, przyspiesza budowę mięśni oraz przyczynia się do zminimalizowania tkanki tłuszczowej. Jest ona w zasadzie tylko obecna w produktach pochodzenia zwierzęcego, stąd konieczne jest ich spożycie w bardzo ograniczonej ilości (mimo iż by być obiektywnym nie jest to konieczne, gdyż jest ona syntetyzowana także z przy użyciu aminokwasów ze źródeł roślinnych, to jednak i tak warto dostarczyć energię oraz samą substancję w postaci pokarmu pochodzenia zwierzęcego, czyli konkretnie: mięsa).
Tauryna może być kolejnym takim związkiem jaki to jest dostępny w zasadzie tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego, a ma wpływ na procesy zachodzące w organizmie oraz przede wszystkim: wpływ na działanie i funkcjonowanie mózgu.
Mimo, iż powyższe są degradowane w procesie obróbki mięsa, to jednak warto dołączyć je w swojej diecie ze względu na jego kaloryczność.

[16] Jednak nie więcej niż 10-20% objętości pokarmu w ciągu całego, danego dnia.

[17] Z zasady wygląda to tak, że 'out of sight – out of mind' (to czego nie widzisz: to nie jest w twoim umyśle). W istocie chodzi o to, aby odciąć widzenie pokarmu przetworzonego oraz wyeliminować jego obecność w początkowych stadiach, jako że to co widzimy oraz co jest w naszym łatwym zasięgu: wzrasta znacznie szansa, iż zostanie to przez nas zjedzone, co złamie postanowienia (dzieje się tak tylko z zasady w inicjalnej fazie, mimo zniknięcia nawet instynktu pożądania do żywności, w wyniku przeprowadzenia etapu #K1 – to jednak wciąż warto wykluczyć całkowicie widoczność takich pokarmów z naszego życia, co umożliwi nam pełne przejście na nową dietę i pozostanie na niej, na życie). Mechanizm ten ma także zastosowanie w przypadku innych nałogów (s. #7, przy warto wiedzieć iż jedzenie żywności przetworzonej jest także typem takiego uzależnienia).

[18] Ew. roślinny, ciężkostrawny (tj. np. groch).

[19] Typowo, na kolację.

[20] Jakie muszą być uprzednio przygotowane w odpowiedni sposób do spożycia poprzez namoczenie, co rozbije inhibitory enzymowe (s. #1D:Fityniany).

[21] Czy wiesz, że jesteś w stanie zwiększyć wartość kaloryczną jakiegokolwiek orzechu/ nasiona, jeśli zapewnisz mu odpowiednie warunki do wykiełkowania, po czym zjesz kiełek (np. brukselki)?

warzywa bądź owoce muszą być ugotowane, jako że nie nadają się do spożycia w sposób surowy (ze znacznej reguły – w większości nie są one jednak przeznaczone do konsumpcji dla ludzi, jednak mogą być przez nich zjadane). Takie produkty mogą być np. przystosowane do żołądka dzika, jednak nie dla układu trawiennego ludzi, którzy muszą w wyniku gotowania uszkodzić strukturę pożywienia (np. zewnętrznej błony białka) w celu jego strawienia[22] jak np. ziemniak (więcej patrz s. #1D,Solanina). Jak ze wszystkim: należy zachować zdrowy rozsądek i ilość takich, gotowanych produktów w diecie dziennej – nie powinna przekroczyć więcej niż 1-3 posiłków[23] na dzień (jednak najlepiej jeśli taki posiłek będzie zjadany tylko okazyjnie bądź z przerwami). Także tyczy się to ostatniego posiłku, kiedy spożywasz tylko 1 typ jedzenia, nie zmieszany z niczym innym[24].

Po zmianie diety[25] zapewne zauważysz, że jesteś ciągle głodny (żarłoczny). Wbrew pozorom jest to stan zdrowy, naturalny by być na lekkim uczuciu głodu stale. Powinieneś w nim znajdować się ciągle w celu bycia zdrowym. Pełne przejście na dietę może być zależne od cech osobnościowych, jednak jeśli tylko nawyk jedzenia takiej żywności zostanie rozwinięty (w tym także zrozumiane zostaną ważne czynniki diety przetworzonej oraz genetycznie modyfikowanej, patrz s. #K8C oraz #K8B), to stanie się to dość szybko.

[22] Także podobnie jak jedzenie ludzi, może być śmiertelne lub bardzo szkodliwe dla np. psów czy innych gatunków, powodując ich znaczne zatrucia ze śmiercią włącznie. Jako przykład niech posłuży fakt, że psa małej rasy (ok. 2kg) mogą zabić 2-3 kostki gorzkiej czekolady zjedzone na raz, winogrona – śmiertelne nawet może być zjedzenie kilku winogron czy chociażby 10g cebuli. Także ugotowany czosnek, rodzynki czy nawet kości drobiowe mogą być śmiertelne (w tym wiele innych pokarmów) lub powodować ostre zatrucia. Konieczne jest stąd odżywianie zgodne z nakazaniami układu trawiennego danego gatunku.

[23] Do maks. 4 w przypadku braku innych pokarmów, nadających się do spożycia na surowo lub ze względu na zapotrzebowanie znacznie na energię przy celu treningowym: zwiększenia masy mięśniowej (#9:Q35) przy np. 6-7 lub większej ilości posiłków dziennych (co nie jest aplikowalne, jeśli powyższe są jedynymi dostępnymi, np. w okresie głodu/ deficytów finansowych – organizm jest w stanie funkcjonować na nich całkiem normalnie przez dłuższe okresy czasu, jednak jeśli nawyk będzie kontynuowany przez b. długi okres czasu – rzędu miesięcy, bez pokarmów surowych roślinnych – zapewne zostanie to odczute na zdrowiu, chociażby w spadku funkcjonowania czy pochodnych, wynikłych: należy także wiedzieć, iż organizm ma pewne dzienne zapotrzebowanie na cukier, który może być tylko pełnowartościowo dostarczony z pokarmów surowych, s. #9:Q41, #2A).

[24] Załóż zawsze także to, że jedyne co w rzeczywistości ma jakąkolwiek wartość odżywczą to tylko produkty surowe, a wszystko inne co jest gotowane – to w istocie tylko energia dla organizmu wymagana do jego prawidłowego funkcjonowania (w istocie nie jest to zbyt oddalone od prawdy). Ile więc takich pokarmów bogatych w składniki mineralne (witaminy i minerały) spożywasz dziennie?

[25] Załóż, że z zasady każde jedzenie jakie jest przetworzone (w tym także jedzenie z dodatkiem konserwantów, słodzików i innych nawet mimo swojej niezmienionej formy) jest toksyczne. W wyniku powyższego chcesz ograniczyć się jedynie do pokarmów surowych, bądź gotowanych bez żadnych dodatków z wyeliminowaniem wszystkiego co przetworzone. Jeśli tego nie rozumiesz to najprawdopodobniej nie byłeś w życiu prawdziwie chory. Spożycie powyższego w końcu doprowadzi do takiego stanu, więc wyeliminuj je.

1A. LISTA NAJBARDZIEJ PEŁNOWARTOŚCIOWYCH POKARMÓW

Poniższa lista może służyć jako pomoc do kupna i konsumpcji najzdrowszych i najbardziej pełnowartościowych w składniki odżywcze pokarmów, w tym także tych do spożycia na surowo , które mogą znaleźć się na twoim talerzu.

Warzywa: szparagi[W19], awokado[O9], buraki[W46], papryka[W45], brokuły[W3], brukselka[W4], kapusta[W48], marchew[W6], kalafior[W49], seler[W44], ogórki[W50], bakłażan[W62], koper[W53], czosnek[W71], zielona fasola[W21], zielony groszek[W11], jarmuż[W9], pory[W10], grzyby[W34], pieczarki[W34], gorczyca[N31], oliwki[W59], cebule[W54], ziemniaki[W25], sałata rzymska[W56], warzywa morskie[W57], szpinak[W14], dynia[W12], słodkie ziemniaki[W17], boćwina[W18], pomidory[O7], rzepa[W51], ignamy[W63].

Owoce morza: dorsz[M34], halibut[M47], łosoś[M13], sardynki[M26], małże[M40], krewetka[M42], tuńczyk[M6].

Owoce: jabłka[O42], morele[O43], banany[O19], jagody[O33], melony[O1 i O8], żurawina[O34], figi[O40], grejpfrut[O2], winogrona[O14], kiwi[O32], cytryny[O31]/ limonki, pomarańcze[O16], papaja[O5], gruszki[O35 i O36], ananas[O17], śliwki[O37], rodzynki[O38], maliny[O27], truskawki[O30], arbuz[O8].

Jaja i niskotłuszczowe mleczne: ser o niskiej zawartości tłuszczu[M1], jajka[M5], mleko 2% krowie[M3], mleko kozie[M7], jogurt[M17].

Fasola i rośliny strączkowe: czarna fasola[W27], groch suszony[W43], ciecierzyca[W38], fasola[W29], soczewica[W55], fasola limeńska[W22], fasola pinto[W40], soja[M15], tofu[M48].

Drób i chude mięso: wołowina chuda organiczna[M37], kurczak[M23], jagnięcina[M27], indyk[M28], dziczyzna[M14, M49 i inne].

Orzechy, nasiona i oleje: migdały[N21], nerkowiec[N6], nasiona lnu (siemie lniane)[N7], oliwa z oliwek extra virgin[W64], orzeszki ziemne[N12], nasiona dyni[N25], sezam[N28], nasiona słonecznika[N24], orzechy włoskie[N26].

Ziarna: jęczmień[N22], brązowy ryż[N15], gryka (kasza gryczana)[N5], kukurydza[W20], proso[N10], owies[N11], quinoa (komosa ryżowa)[N14], żyto[N16], orkisz[N23], pełnoziarniste (pszenica)[N18].

Przyprawy: bazylia[D1], czarny pieprz[D2], papryka ostra[D3], papryka chili suszona[D4], cynamon zmielony[D5], goździki[D6], nasiona kminku[D7], koper[W53], imbir[D8], nasiona gorczycy[N31], oregano[D9], pietruszka[W61], mięta[D10], rozmaryn[D11], szałwia[D12], tymianek[D13], kurkuma[D14].

Naturalne substancje słodzące: melasa[W66], miód[M50], syrop klonowy[W65].

Inne: zielona herbata[D15], woda.

Do innych pokarmów należą także m.n.: mandarynki[O44], mięso węża[M57], mięso krokodyla[M51], rak[M52], topinambur[W89], endywia[W69], czubrica[D19], bylica draganek (estragon)[D20], jałowiec[D21], lubczyk[D22], gałka muszkatowa[D23] [26], pearl millet[N30], skorzonera/wężymord czarny korzeń[W91], trybula[D24], kapusta bezłogowa[W87], feijoa[O45], kardamon[D25], wanilia[D26], szafran[D27], physalis[O47], sandacz[M58], szarańcze (owady)[M59].

Referencje do produktów (zdjęcia) znajdują się w sekcji #1D. Należy także pamiętać, aby uzupełnić swoją dietę o inne pokarmy nie zawarte na tej, dość skróconej liście.

Jeśli robisz zakupy to trzymaj się kurczowo jednej marki, bądź sklepu gdzie produkt jest oferowany (dla poszczególnego towaru). Umożliwi to zmniejszenie rotacji oraz w teorii ryzyka natknięcia się na produkty modyfikowane genetycznie (s. #K8E)[27].

---

[26] Należy spożywać bardzo niskie ilości (mniej niż 0.2g jednorazowo) ze względu na działanie narkotyczne przyprawy.
[27] Najlepiej jest dokonywać jednak zakupów tylko w internetowych sklepach organicznych – żywność wcale nie jest znacznie droższa, a prawidłowo zaplanowana: jest nawet tańsza od żywności konwencjonalnej/ przemysłowej, co zostało zademonstrowane w s. #9:Q35 wraz ze źródłami zakupowymi (wysyłka jest darmowa, oszczędza się czas na dojściu do sklepów a jedynie odbiera 3 paczki w ciągu miesiąca).

1B. NIEDOBORY MINERAŁOWE I WITAMINOWE JAKO PRZYCZYNY DOCELOWE I/ LUB DODAJĄCE DO WSZELKICH CHORÓB ORAZ SYMPTOMÓW

Spożywanie w przewadze diety gotowanej, przetworzonej i chemicznie-wzmocnionej prowadzi do wytworzenia w dłuższym okresie czasu niedoborów pierwiastkowych. Trzeba wiedzieć, iż dieta taka wprowadza poważne braki składników odżywczych w organizmie, jako że nie posiada ona odpowiednich wartości minerałów, witamin i mikroelementów, które są niszczone bądź też odparowane w procesie obróbki. Mogą one pozostać ukryte przez bardzo długi okres czasu, aż do momentu wytworzenia znacznych niedoborów (jako, że organizm magazynuje witaminy, głównie w wątrobie). Poniższa lista przedstawia skutki i powiązane choroby wiążące się z deficytami.

Warte jest także podkreślenie iż spożywanie niektórych witamin i minerałów w postaci tabletek nie rozwiązuje problemu, jako że wymagają one odpowiednich innych czynników, jakie są wymagane do ich odpowiedniej asymilacji (np. niektóre witaminy są tylko absorbowalne w obecności tłuszczu, a inne składniki są np. tylko wchłaniane w obecności innego składnika w odpowiednio dobranej proporcji). Tylko produkty naturalne zawierają jedynie wymagane kombinacje, które gwarantują odpowiednią absorpcję wszystkich składników odżywczych[28].

NAZWA ELEMENTU	SYMPTOMY NIEDOBORU ORAZ CHOROBY POWIĄZANE
Główne (makro) minerały	
Wapń, Ca	Artretyzm (dna moczanowa), ból odcinka plecowego (rwa kulszowa, problemy z dyskiem), porażenie Bella (porażenie nerwu twarzowego), osteofity (narośla kostne), kruche paznokcie, depozyty wapniowe, zaburzenia poznawcze, urojenia, depresja, wypryski skórne, wysokie ciśnienie krwi, nadpobudliwość, bezsenność, drażliwość, kamienie nerkowe, skurcze mięśniowe, mrowienie i drętwienie kończyn, nerwowość, poubliwość nerwowo-mięśniowa, zwłóknienie kości, osteoporoza, ataki paniki, choroby przyzębia (parodontoza, zanik dziąseł), zaburzenia krzepnięcia krwi, spaczone łaknienie (jedzenia rzeczy wielce nie-odżywczych jak np. glina lub kreda czy też słodka farba ołowiana), krzywica, opóźniony wzrost, tężyczka, próchnica zębów, drgawki, osteomalacja (rozmiękanie kości, z powodu niedostatecznej mineralizacji), palpitacje, parestezje (czucie opaczne). **Rys. 1.** Widoczne znaczne ubytki wapniowe (jako 'przezroczystość' lub przerzedzenia) na zębach sugerujące znaczne deficyty wapnia w organizmie.

[28] Mimo, iż te ostatnie także mogą wymagać uprzedniego przygotowania/ obróbki przed spożyciem, patrz np. s. #1D:Fityniany.

Forsfor, P	Łysienie (utrata włosów), anemia, tętniaki (wypełnione krwią, ograniczone poszerzenie światła naczynia krwionośnego np. tętnicy, wyjątkowo rzadko żyły), ból kości, duszności, zmęczenie, drażliwość, odrętwienie, parestezje (czucie opaczne), spaczone łaknienie[29] (jedzenia rzeczy nie-odżywczych), męty oczne, drżenie, słabość, utrata wagi (mogąca prowadzić do anoreksji), niepokój, zaburzenia rozwoju tkanki kostnej i budowy szkieletu, zaburzenia pobudliwości ruchowej, kłopoty z oddychaniem.
Chlor, Cl	Apatia, zredukowany apetyt, zawroty głowy, skurcze mięśni, nudności, słaby wzrost.
Magnez, Mg	Niepokój, astma, anoreksja, wady urodzeniowe, zwapnienie tętnic, dezorientacja, depresja, zaburzenia wzrostu, hiperaktywność, nadciśnienie, hipotermia, bezsenność, drażliwość, zwapnienie tkanek miękkich, migreny menstruacyjne, kamica nerkowa, zespół niespokojnych nóg, słabość mięśniowa, skurcze i bóle mięśniowe, problemy nerwowe, niepokój, drgawki, zespół nagłego zgonu niemowląt, tachykardia/ palpitacje, tężyczka, wstrząsy, zawroty głowy.
Potas, K	Trądzik, arytmia serca, zaburzenia poznawcze, zaparcia, depresja, zmiany w ekg, edemia (stan nienaturalnie dużej objętości płynu w układzie krążenia lub w tkankach pomiędzy komórkami), zmęczenie, nietolerancja glukozy, opóźnienie wzrostu, zbyt niski poziom cholesterolu, hiperrefleksja (napadowe zaburzenia ruchowe), bezsenność, mentalna apatia, osłabienie mięśniowe, nerwowość, kołatanie serca, nadmierne pragnienie wody (ang. polydipsia), białkomocz, niewydolność oddechowa, retencja soli, szybkie bicie serca, suchość skóry.
Siarka, S	Trądzik, atretyzm (dna moczanowa), łamliwe paznokcie, łamliwe włosy, drgawki, depresja, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, dysfunkcja układu immunologicznego, utrata pamięci, dysfunkcja płuc – zapalenie, wysypki, zrosty jamy brzusznej, wolne gojenie ran, zwyrodnienia wiązadeł, chrząstek i ścięgien, łuszczyca, choroby kolagenozy, anemia sierpowata.
Sód, Na	Utrata wagi (mogąca prowadzić do anoreksji), ataksja (niezborność ruchów), dezorientacja, płacz w wyniku emocjonalnej traumy, depresja, dermatoza (choroby skóry), zawroty głowy, zmęczenie, wzdęcia, halucynacje, bóle głowy, niedociśnienie, zakażenia, letarg, utrata pamięci, osłabienie mięśniowe, nudności i wymioty, drgawki, utrata smaku, gaz jelitowy, krótki czas koncentracji, wymioty, kołatanie serca, osłabienie mięśni, związany z artretyzmem (dna moczanowa), związany z reumatyzmem, związany z neuralgią (nerwobóle). Niedobór może prowadzić do tworzenia zakwaszenia organizmu.
Pomniejsze (mikro) minerały	
Chrom, Cr	ADD/ADHD (zespół deficytu uwagi / zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), niepokój, zapchanie cholesterolem tętnic aorty, choroba niedokrwienna naczyń krwionośnych, depresja (włączając maniakalną), cukrzyca, wściekłość typu Jeckyll/Hyde, podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, podwyższone trójglicerydy we krwi, zmęczenie, nadpobudliwość, zbyt niski poziom cholesterolu, niepłodność i zmniejszona produkcja spermy, trudność w uczeniu się, ujemne saldo azotu, pre-diabetyzm (opisywana jako szara strefa pomiędzy normalnymi poziomami cukru, a cukrzycowymi), neuropatia obwodowa (choroba nerwów obwodowych), opóźniony wzrost, skrócona długość życia.
Kobalt, Co	Zmęczenie, powolny rozwój, zaburzenia trawienia, uszkodzenia nerwów, anemia (niedokrwistość), zachwianie równowagi hormonalnej, słabe krążenie, niedokrwistość złośliwa, związane z porażeniem Bella (porażenie nerwu twarzowego), uszkodzenia osłonki mielinowej, wychudzenie (zagłodzony wygląd).

[29] Z ang. ‘pico’.

Miedź, Cu	Łysienie (utrata włosów), anemia, tętniaki, artretyzm, porażenie mózgowe, kryminalne bądź agresywne zachowanie, depresja, dermatoza (choroby skóry), biegunki, suche łamliwe włosy, zmęczenie, kruche kości, przepuklina (patologiczne uwypuklenie zawartości jamy ciała, najczęściej jamy brzusznej), wysoki poziom cholesterolu we krwi, nadczynność lub niedoczynność tarczycy, opadanie powiek (zwiotczenie skóry/ tkanki), zespół Kawasakiego (skórno-śluzowy zespół węzłów chłonnych), trudność w uczeniu się, marskość wątroby, problemy z dyskiem, choroby układu oddechowego, Schwachman-Bodian syndrom (SDS, zewnątrz-wydzielnicza niewydolność trzustki, zaburzenia czynności szpiku kostnego, zaburzenia układu kostnego, niskorosłość), obniżona tolerancja glukozy (niski poziom cukru we krwii), żylaki, defekty słyszenia w wyniku uszkodzeń (sprawiające fałszywe wrażenie dzwięków wykonanych przez innych), włosy stające się białe lub szare.
German, Ge	Astma, rak, niewydolność serca, nadciśnienie, marskość wątroby, białaczka, zapalenie nerek, zaburzenia nerwicowe, zmiękczenie tkanki mózgowej, artretyzm, niski poziom energii, osteoporoza, artretyzm.
Żelazo, Fe	Anemia, kątowe zapalenie jamy ustnej, anoreksja, łamliwe paznokcie, dezorientacja, zaparcia, spaczone łaknienie (jedzenie brudu, lodu), zawroty głowy, dysfagia (utrudnione przechodzenie pokarmu z jamy ustnej do żołądka), zmęczenie, kruchość kości, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, opóźnienie wzrostu, bóle głowy, kołatanie serca, hemoglobina (transporter tlenu w krwinkach czerwonych), drażliwość, apatia, deficyty pamięci, obolały język.
Fluor, F	Próchnica zębów, osłabienie szkliwa, osteoporoza, ryzyko złamań patologicznych.
Lit, Li	ADD (zespół deficytu uwagi), depresja, bezpłodność, spotęgowane spożycie cukru, depresja maniakalna, wściekłość, zmniejszone tempo wzrostu, niewydolność reprodukcyjna, skrócona długość życia.
Jod, I	Nietolerancja zimna, łamliwe paznokcie, wypukłe oczy, zaparcia, depresja, suchość skóry i włosów, podwyższone stężenie cholesterolu we krwi, nadmiene pocenie, zmęczenie, częste wypróżnienia, opuchlizna gardła, utrata włosów, drżenia rąk, nietolerancja gorąca, ciężkie okresy menstruacyjne lub mniejsze niż 28 dniowe cykle, niedoczynność tarczycy, zwiększenie apetytu, drażliwość, niezdolność do koncentracji, bezsenność, lekkie okresy miesiączkowe bądź też dłuższe niż 28 dni, niska temperatura stóp ciała, niski popęd płciowy, bóle mięśni, skurcze mięśni, osłabienie mięśni, nerwowość, nadczynna tarczyca, słaba pamięć, obrzęknięta twarz, szybki puls, niedoczynna tarczyca, zwiększenie masy ciała, utrata wagi.
Mangan, Mn	Astma, ataksja (niezborność ruchów), stwardnienie tętnic w wyniku nagromadzenia tłuszczu i cholesterolu, chondromalacja (miękka chrząstka, która trze pod kolanem wywołując ból), chondodystrofia (karłowatość), drgawki, zawroty głowy, utrata słuchu, wysoki poziom cholesterolu we krwi, hipoglikemia (niski poziom cukru we krwi), bezpłodność, zanik popędu płciowego, zanik trzustki, złe formacje chrząstki, zespół cieśni nadgarstka, opóźnione stopy wzrostu, skrócenie kości długich, poronienie, szumy uszne, poronienia samoistne.
Nikiel, Ni	Anemia, opóźnione dojrzewanie, zmniejszony potencjał oksydacyjny wątroby, zapalenia skóry, wysoka śmiertelność niemowląt, słaby wzrost, słaba wchłanialność cynku.
Selen, Se	Plamy starcze/ plamy wątrobowe, stwardnienie zanikowe boczne (choroba neurodegeneracyjna prowadząca do wybiórczego uszkodzenia górnego i dolnego neuronu ruchowego), choroba Alzheimera (degeneracyjna choroba ośrodkowego układu nerwowego, charakteryzująca się występowaniem otępienia), anemia (niedokrwistość), kardiomiopatie (grupa chorób prowadząca do dysfunkcji serca), zaćma, ryzyko zachorowania na raka, mukowiscydoza (zaburzenia wydzielania poprzez gruczoły wewnątrzwydzielnicze), zmęczenie, opóźnienie wzrostu, kołatanie serca, wysoka śmiertelność niemowląt, symptomy

	hiv (aids), zaburzona odporność, kardiomiopatia zastoinowa (dysfunkcja serca), marskość wątroby, niska masa urodzeniowa, stwardnienie rozsiane, dystrofia mięśniowa, bóle mięśniowe, zapalenie trzustki, choroba Parkinsona (związane z zatruciem ołowiem, jako iż selen znacząco zmniejsza jego toksyczność), skolioza (boczne skrzywienie kręgosłupa), bezpłodność u mężczyzn, SIDS zespół nagłej śmierci niemowląt, anemia sierpowata.
Krzemionka	Kruche paznokcie, suche łamliwe włosy, złe wykorzystanie wapnia, problemy z twardością tętnic, niska jakość skóry.
Wanad, V	Związany z chorobami układu krążenia, związany z chorobą nerek, bezpłodność, zwiększona śmiertelność niemowląt, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu, otyłość, hipoglikemia, wolny wzrost.
Cynk, Zn	Trądzik, łysienie (utrata włosów), anemia, anoreksja lub bulimia, apatia, wady wrodzone, zły zapach ciała, łamliwe paznokcie, depresja, biegunka, powiększenie prostaty, wypryski skórne, zmęczenie, 'naprostoszone' włosy, wysoka śmiertelność niemowląt, wysokie poziomy cholesterolu, utrata smaku, bezpłodność, trudne gojenie ran, impotencja, drażliwość, letarg, utrata węchu, złe wchłanianie składników odżywczych, utrata pamięci, paranoja, spaczone łaknienie (jedzenia np. wełny, sierści), słaby wzrost, niedojrzałość seksualna, zła funkcja jajników, zła funkcja jąder, bezpłodność, osłabienie układu odpornościowego, białe plamy na paznokciach.
Witaminy	
Biotyna	Łysienie (utata włosów/ ich przerzedzenie), anemia (niedokrwistość), anoreksja i nudności, depresja, zmęczenie, wysokie poziomy cholesterolu, cukrzyca, bezsenność, ból i osłabienie mięśni , wyblakły gładki język, zmiany skórne (sucha szara skóra, rumienie, złuszczanie, zmiany łojotokowe – przetłuszczanie się włosów).
Niezbędne kwasy tłuszczowe	Trądzik, łysienie (utrata włosów), zapalenie stawów, zanik gruczołów endokrynnych, biegunka, suche łamliwe włosy, egzema (chorobowe zmiany skóry), dysfunkcja endokrynna (wydzielnicza hormonów), otłuszczenie wątroby, kamienie żółciowe, zahamowanie wzrostu, zaburzenia immunologiczne, utrudnione gojenie się ran, niepłodność, zaburzenia czynności nerek, pozytywne testy potowe (mukowiscydoza, jadłowstręt psychiczny), suchość skóry.
Kwas foliowy (Witamina B_9)	Niedokrwistość (anemia megaloblastyczna), anoreksja, apatia, wady wrodzone (rozszczep kręgosłupa, zaburzenia żołądkowo-jelitowe/ biegunka, niestrawność, geograficzny język, zahamowanie wzrostu, bóle głowy, bezsenność, utrata pamięci, paranoja, bielactwo nabyte (utrata brązowego koloru – pigmentu z części skóry, w wyniku którego pojawiają się ścieżki białych plam) , osłabienie.
Inozytol	Łysienie, zaparcia, egzema (chorobowe zmiany skóry), wysoki poziom cholesterolu.
Niacyna (Witamina B_3)	Anoreksja i nudności, owrzodzenia, dezorientacja, depresja, zapalenie skóry (miejscowe łuszczenie), ciemno-zabarwione zapalenia skóry, biegunka, niestrawność, napady płaczu i emocji, zmęczenie, nieświeży oddech, bóle głowy, bezsenność, drażliwość, bóle kończyn, utrata pamięci, osłabienie mięśni, wikwity skórne/ egzema.
Kwas *p*-aminobenzoesowy	Zaparcia, depresja/ ból głowy/ drażliwość, zmęczenie, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, siwienie.
Witamina A	Trądzik, utrata węchu, wady wrodzone, suchość włosów, łysienie, zmęczenie, zahamowanie wzrostu, nadmierne rogowacenie, zakażenia, niepłodność, bezsenność, ślepota, utrata masy ciała, suchość skóry.
Witamina B_1 (Tiamina)	Anoreksja, atrofia mózgu (starość), dezorientacja, zaparcia, zaburzenia koordynacji, depresja, duszności (trudności z oddychaniem), zaburzenia żołądkowo-jelitowe, obrzęki, zmęczenie, drażliwość, utrata pamięci, zanik

	mięśni, nerwowość, drętwienie rąk i stóp, nadwrażliwość na ból, palpitacje, nadwrażliwość na dźwięk, osłabienie.
Witamina B_2 (Ryboflawina)	Łysienie (utrata włosów), niewyraźnie widzenie, zaćma, zmiany zapaleniowe wargi lub kącików ust, depresja, zapalenia skóry (suchość, tłustość, ułuskowienie), zawroty głowy, problemy oczne (świąd, pieczenie, czerwoność), geograficzny język, zahamowanie wzrostu, atrofia trzustki i zwłóknienie, światłowstręt.
Witamina B_5 (Kwas pantotenowy)	Bóle brzucha, łysienie, palenie stóp, zaburzenia koordynacji, depresja, egzema (chorobowe zmiany skóry), omdlenia/ zmęczenie, niedociśnienie, zakażenia, bezsenność, skurcze mięśni, nudności i wymioty, nerwowość, tachykardia (przyspieszenie akcji serca), osłabienie.
Witamina B_6 (Pirydoksyna)	Trądzik, łysienie (utrata włosów), anemia (niedokrwistość), anoreksja i nudności, zapalenie stawów, zmiany zapaleniowe wargi lub kącigów ust, zapalenie spojówek, depresja, zawroty głowy, oleista skóra twarzy, zmęczenie, geograficzny język, utrudnione gojenie ran, drażliwość, nerwowość, objawy neurologiczne, drgawki, zapalenie jamy brzusznej, zahamowanie wzrostu, osłabienie.
Witamina B_{12}	Achlorhydria (brak kwasu solnego w soku żołądkowym), anemia (niedokrwistość), wady wrodzone, zaparcia, depresja, zawroty głowy, duszność (trudności z oddychaniem), zmęczenie, problemy żołądkowo-jelitowe, geograficzny język, bóle głowy, drażliwość, zły humor, drętwienie, palpitacje, psychoza, zwyrodnienie rdzenia kręgowego.
Witamina C	Krawienie z dziąseł, luźne dziąsła, depresja/ złe samopoczucie, zmęczenie, łatwo tworzące się siniaki, utrudnione gojenie się ran, drażliwość, bóle stawów.
Witamina D	Palenie w jamie ustnej i gardle, biegunka, bezsenność, krótkowzroczność, nerwowość, osteomalacja (rozmiękanie kości, z powodu niedostatecznej mineralizacji), krzywica.
Witamina E	Łysienie, arefleksja (całkowite zniesienie odruchów), dermatoza (choroby skóry), zaburzenia chodu, niepłodność, zaburzenia wchłania składników odżywczych, dystrofia mięsniowa (zaburzenia rozwojowe), paraliż mięśni odpowiedzialnych za ruch gałek ocznych, zaburzenia czucia głębokiego, kruchość krwinek czerwonych, zaburzenia czucia drganiowego.
Witamina K	Zły czas krzepnięcia krwi.

Pamiętaj, że nie wszystkie symptomy ani też powiązane choroby występują w okresach niedoboru. Mogą pojawić się tylko niektóre z nich lub nawet pojedyncze w zależności od stopnia brakującego pierwiastka lub kombinacji deficytów wielu. Niektóre z tych symptomów mogą także powstać nawet w wyniku prawidłowego odżywiania, a ich przyczyną mogą być zafekalcone i zapchane jelita, które nie są w stanie prawidłowo wykonywać roli pełnej absorpcji składników odżywczych z pożywienia[30] (często w starszym wieku[31] lub w wyniku braku innych pierwiastków/ mikroelementów w organizmie, bez których niemożliwa jest absorcja innych). Pamiętaj także, iż jeśli znalazłeś jakiś symptom na liście nie musi być on konieczne uwarunkowany wynikiem niedoboru, aczkolwiek istnieje takie prawdopodobieństwo (lub może to być czynnik przyczyniający). Musisz także wiedzieć, iż często jest wymagane uzupełnianie danego składnika nawet przez kilka tygodni, a nawet miesięcy nim zostaną odbudowane jego zapasy w organizmie i symptomy znikną.

Jedyne długoterminowe efekty mogą być osiągnięte po pełnym przejściu na dietę w przewadze surową, roślinną wymienioną i opisaną w s. #1 (preferowalnie: jedynie organiczną, s. #9:Q35).

[30] Ponownie – te ostatnie mogą nie być przyswajalne, jako iż pokarm nie został uprzednio uwolniony np. z enzymów inhibitorowych, bądź ugotowany (s. #1D:Fityniany, nawet mimo innej informacji na etykiecie produktu).
[31] Patrz, rys. w s. #K3.

Jako dodatek, zostanie przedstawiony bardzo ciekawy przykład pokazujący w jaki sposób wpływają deficyty składników odżywczych na liście rośliny pomidora[32], w tym pokazana rozszerzona lista pokazująca problemy u ludzi: chorob oraz symptomów pojawiające się w wyniku braku kombinacji pewnych składników odżywczych[33] (patrz przypisy poniżej).

[32] http://5e.plantphys.net/article.php?ch=t&id=289 (Symptoms of Deficiency in Essential Minerals, mirror: www.xernt.com/xh/tomato.nutrient.deficiencies).
[33] http://www.health-science-spirit.com/deficiency.html (DEFICIENCY SYMPTOMS, mirror: www.xernt.com/xh/nutrient.deficiencies.symptoms).

1C. MIESZANIE POKARMÓW JAKO PRZYCZYNA ZNACZNEGO ZATRUCIA ORGANIZMU I KONSEKWENCJE Z TYM ZWIĄZANE

W celu zdrowego żywienia musisz przestawić się na zjadanie tylko **1 typu pokarmu na dany posiłek**, jak np. tuńczyk[M6] przed zaśnięciem (nie więcej niż w ilościach podanych w sekcji #1D z powodu zatrucia rtęcią) czy jako inny posiłek: sam ananas[O17] (jako tylko jeden pokarm, nie mieszany z niczym innym – przypadający na dany, pojedynczy posiłek).

Problem polega na łączeniu jakichkolwiek pokarmów w jednym posiłku, dlatego iż organizm musi użyć różnych kombinacji soków trawiennych w celu jego przetworzenia, w wyniku czego tworzony jest pewnego rodzaju śmietnik w żołądku. Prowadzi to do bardzo poważnych problemów, kiedy zasada ta zostaje pogwałcona długoterminowo.

Jako przykład.

SKROBIA I KWAS. *Nie możesz* jeść np. pieczywa, ziemniaków[W25], grochu[W43], bananów[O19] i innych posiłków węglowodanowych połączonych z cytrynami[O31], pomarańczami[O16], grejpfrutami[O2], pomidorami[O7] i innymi kwaśnymi sokami. Jako przykład niech posłuży połączenie: chleba z pomidorem[O7] (chleb:skrobia, pomidor:kwas).

BIAŁKA I WĘGLOWODANY. *Nie możesz* jeść np. orzechów[np. N2, N4, N6, N8 czy N26 i inne], soi[N15], mięsa[np. M10, M14 i inne], jajek[M5], sera[M1] i innych białkowych pokarmów wraz z pieczywem, ziarnami [np. N25, N18, N19, N20 i inne], ziemniakami[W25], słodyczami i słodkimi owocami. Przykładem może być: chleb+szynka (* + glutaminiam sodu; patrz #K8C,Glutaminian sodu), (chleb:skrobia[węglowodan], szynka:białko).

SPOŻYWANIE BIAŁKA. W 1 posiłku możesz spożywać tylko 1 typ białek. Dla białek różnej struktury jest potrzeba różnych enzymów trawiennych z różnymi koncentracjami. Jako przykład: chleb (węglowodan) + szynka (białko) albo nawet: kotlet (białko) + ser [M1] (białko) + bułka (węglowodan).

BIAŁKA I TŁUSZCZE. Nie możesz mieszać białek i tłuszczy, np. śmietany[M4 i M9], masła, oleju roślinnego[np. W82, W83, W84, W85 i inne] z mięsem[np. M10, M14 i inne], jajkami[M5], orzechami[np. N2, N4, N6, N8 czy N26 i inne], serem[M1] i innymi białkami. Przykładem może być: chleb z masłem (tłuszcz) i kiełbasa (białko).

BIAŁKA I KWAS. *Nie możesz* mieszać, np. pomarańczy[O16], cytryn[O31], pomidorów[O7] i ananasów[O17] z mięsem[np. M10, M14 i inne], jajkami[M5], serem[M1] i orzeszkami[np. N2, N4, N6, N8 czy N26 i inne]. Przykładem takiego połączenia będzie: chleb z parówką (białko) czy szynką (białko) z dołączonymi pomidorami[O7] (kwas). Dodatkowo ostatnio jest także modne popijanie jedzenia np. kotletu schabowego napojem z pomarańczy[O16] bądź cytryn[O31]. Jest także popularną praktyką by dodawać cytryny[O31] do mięsa.

CUKIER I SKROBIA. Kanapka z dżemem, miód[M50], słodki syrop, płatki kukurydziane[W20] wraz z cukrem lub ciastkiem słodzonym cukrem albo cukrem pudrem powoduje niestrawność dla żołądka. *Nie możesz* łączyć cukru i skrobii w 1 posiłku.

Mleko[M3, M7 i M16] ma działanie na żołądek jak hamulec, nie powinieneś więc go mieszać z niczym (należy także znacznie ograniczyć jego spożycie z powodów wymienionych w s. #1D).

Konieczne jest całkowite wyeliminowanie chleba z diety (produkt przetworzony)[34]. Zauważ także, że jest on produkowany z użyciem genetycznie zmodyfikowanej pszenicy (s. #K8E) oraz przy wykorzystaniu sztucznych chemikaliów (enzymy, emulgatory) jakie zapewniają jego wzrost. Jest też kompletnie bezwartościowy jeśli chodzi o wartość odżywczą. Nie jest to sprawa wyboru[35].

---

[34] Jego spożycie jest zabronione ze względu na to, iż stanowi on pokarm dla wewnętrznej choroby organizmu s. #K7, a także jest ‘nośnikiem’ na jakim zachodzi mieszanie pokarmów. Wyeliminowanie pieczywa z diety to w istocie 75% sukcesu wcielenia tej diety w życie. Wbrew pozorom jest to możliwe i bardzo wynagradzające.

[35] Należy zdać sobie także sprawę, że niektóre chleby są produkowane z użyciem mąki sojowej, jaka to wpływa na wybielenie mąki oraz w wyniku dodania wody: zwiększa jego objętość jak i miękkość, co jest pożądane (soja jest także produktem genetycznie modyfikowanym – patrz wyniki eksperymentów z s. #K8E). Jedynie chleb organiczny może być zjedzony w przypadku miłości do tego ostatniego, jednak nie częściej niż raz w miesiącu i to jedynie jako jednorodny pokarm (bez zmieszania z niczym innym, typu: pomidor – jaki także jest z kolei obecnie, także produktem genetycznie modyfikowanym, przynajmniej jeśli chodzi o uprawy przemysłowe/ nieorganiczne – co jest zabronione).

Co istotne, to także zabronione jest mieszanie różnych odmian np. jabłek czy choćby nawet winogron (np. czerwonych z zielonymi). Jeśli już jednak te ostatnie muszą być zjedzone, to należy każdą odmianę traktować jako oddzielny posiłek[36].

Całkowicie zabronione jest spożywanie grzybów[37] (nawet w sytuacji survivalowej, jako iż mają praktycznie zerową wartość odżywczą) prócz jedynie pieczarek i to tylko tych pochodzących z upraw (jakie można dostać jedynie w sklepie)[38].

Ciągła walka organizmu z trudno-strawialnymi mieszankami[39] jedzenia i toksycznymi odpadami jego rozkładu, prowadzi do **obniżenia odporności układu odpornościowego, obniżenia energii życiowej i ogólnego spadku siły umysłu oraz ciała**. Powoduje kwaśne odbijanie po wielkim posiłku mięsa, chleba ziemniaków, mleka, warzyw i owoców. Organizm przeżywa kryzys (żołądkowy) po każdym nieprawidłowo zmieszanym posiłku, powodując: gazy, odbijanie i zgagę tak mocną i kwasową, że pali w przełyku i nosie. W istocie jedzenie nie staję się więc nagrodą (przynajmniej co dla niektórych), a karą. Mieszanie jest niezgodne z naturalnymi procesami żywienia, kiedy człowiek – łapiąc zwierzynę, a często mając tylko ją do zjedzenia[40] – odżywiał tylko tym pokarmem, z braku czegokolwiek co mogło być do niej dodane. Wraz z postępem cywilizacji oraz dobrobytem wzrosła eksponencjalnie ilość chorób, symptomów jak i dolegliwości noszonych przez ludzi, a wszystko to się dzieje także w wyniku mieszania pokarmów. **Kiedy przestaniesz mieszać pokarmy: zgaga i odbijanie odejdą w niepamięć, na zawsze.**

Pamiętaj także, że pomiędzy poszczególnymi posiłkami – odpowiednia ilość czasu musi upłynąć nim żołądek zostanie wyczyszczony i zostanie strawiona jego zawartość. Jest to zależne od tego co zjadłeś i od jego ilości. Będziesz o tym wiedział, kiedy poczujesz prawdziwy głód. Także, generalnie – jakiekolwiek mięso bądź białko pochodzenia zwierzęcego – powinno iść na ostatni posiłek przed zaśnięciem (patrz po wytłumaczenie s. #1). Najlepiej, kiedy masz regularne pory jadania posiłków, będąc zaprogramowany na ich przyjęcie o np.: I – 7:30, II – 9:00, III – 13:00, IV – 17:00, V – 20:00, VI – 22:00 (jako przykład, a podlegają one nieznacznym wahaniom w zależności od momentu kiedy odczuwany jest głód). Wielkości posiłków oraz to co jesz, powinny być zdeterminowane od celów jakie zamierzasz osiągnąć.

Nie powinieneś także najadać się do więcej niż syta, jako iż w żołądku potrzebny jest pewien obszar pustej przestrzeni, by pokarm mógł ulec trawieniu. Nie powinieneś także jeść kiedy oczuwasz ból, niepokój, przed i po poważnych pracach fizycznych, a także po doświadczeniu silnych emocji. Dlaczego? Z tego powodu, iż proces trawienia jest wtedy zatrzymany. Kiedy po zjedzeniu odczuwasz jakikolwiek dyskomfort, 'ociężałość' na żołądku/ jelitach – jest zalecane, aby przerwać jedzenie, nim te symptomy nie ustąpią.

[36] W praktyce to oznacza zjedzenie jednej odmiany jako jeden posiłek (oczywiście samej), a następnie odczekanie nim nie pojawi się głód (może także wypicie do 500ml+ wody w trakcie, jednak nie wcześniej niż po min. 40-60 minutach) a następnie w momencie pojawienia się głodu (i kiedy woda została zszczyszczona w przypadku jej spożycia, czyli min. 10-15 minut po jej wypiciu) zjedzenie następnego posiłku (odmiany kolejnej, samej tylko). Jednak jest to niezalecane – lepiej spożyć jakiś inny pokarm w tym czasie, a tamten odłożyć na dzień następny.
[37] Są one repozytorium (gąbką) wchłaniającą toksyny środowiskowe (także informacja nieznana).
[38] Dotyczy to także i przede wszystkim jakichkolwiek 'częstowań w gościach' (np. jako dodatek do leczo i innych). W istocie spożycie grzybów stwarza zbyt wiele zagrożeń, aby ich konsumpcja była opłacalna. Jeśli natomiast chodzi o spożycie grzybów halucynogennych to jest to także zabronione, ze względu na fakt iż prowadzą one do nieodwracalnych uszkodzeń, a także zaburzają funkcjonowanie niektórych narządów (w tym także mózgu): co może zakończyć się może nie tyle iż w śmierci, ale uszkodzeniami np. słuchu – stałymi, gdzie np. będzie się słyszeć 'inaczej' (czyt. dziwnie) na całe późniejsze życie. Tego chcesz uniknąć. Pamiętaj, że często wystarczy popełnić błąd tylko raz w życiu, by na zawsze je stracić lub pozostać kaleką. Unikaj grzybów za wszelką cenę.
[39] Jeśli spożywasz uprawy przemysłowe (nie pochodzące z upraw organicznych) to jeśli np. jesz sałatę to zdejmij zawsze 2 zewnętrzne warstwy, a w przypadku jedzenia jabłek czy gruszek – upewnij się, że zostaną one najpierw dokładnie umyte, a później pozbawione skóry (bardziej grubo uciętej) przed zjedzeniem (może ona zawierać śladowe ilości pestycydów). Jest to wbrew pozorom lepsze rozwiązanie niż spożycie tych substancji, nawet przy pominięciu składników odżywczych zawartych w tej ostatniej.
[40] Jeśli masz problemy z wypróżnieniem – może to oznaczać, że musisz dodać więcej pokarmów surowych, niemieszanych, jedzonych oddzielnie do diety (spożywając tylko 1 typ pożywienia na dany posiłek, całkowicie surowy – patrz przypisy w zakończeniu s. #1D oraz treść z s. #9:Q35 po przykłady takiej diety). Z zasady jest to jednak także wynik zafekalconych oraz zapchanych jelit, a także znacznego zapasożycenia jakie może czynnikiem dodającym do kondycji (s. #K2B:Wlewy, #K3, #K2).

Wiedz także, że jeśli zjesz coś niedogotowanego to o ile dany pokarm nie zawiera toksyn/ trucizn jakie są degradowalne w procesie właściwej obróbki termicznej (tj. np. fasole – patrz s. #1D: Phytohaemagglutinin), to ten ostatni raczej przejdzie przez jelito niestrawiony lub częściowo strawiony, przez co może nie nastąpić pełna obsorbpcja. Występuje z reguły brak konieczności powodowania natychmiastowych wymiotów, o ile żadne reakcje nie występują (s. #9:Q40, #9:Q44). Jeśli jednak pożywienie ugotowane jest zbyt twarde lub widocznie czuć, że jest niedogotowane: to należy zawsze je wypluć i dogotować do optymalnej miękkości.

Jest także nieporozumieniem przekonanie[41], że woda pomaga w trawieniu jedzenia. To co się dzieje w rzeczywistości: trawienie jest zatrzymane do momentu kiedy woda przejdzie. W teorii pownieneś pić wodę na conajmniej 10, najlepiej 15 minut przed jedzeniem oraz conajmniej 35, najlepiej 40-45 minut po jedzeniu (spożywana woda powinna być zawsze w temperaturze letniej). Picie wody „łyk po łyku" co każde kilka minut blokuje cały proces trawienia i może być samodzielnie przyczyną wszystkich problemów. Pij więc wodę zawsze w 0.25-0.45 litrowych[42] porcjach lub większych (spożytych na jeden raz), najlepiej w ciągu każdej godziny/ półtorej godziny lub rzadziej. Rób to najlepiej na 10-15 minut przed spożyciem jakiegokolwiek posiłku lub min. 40-60 minut po jego konsumpcji. Pijesz wodę zawsze, w ramach potrzeb własnych: nawet jeśli nie czujesz pragnienia, bo jeśli wystąpi to ostatnie – to wiedz, iż jest to już pierwszy symptom odwodnienia (patrz więcej, s. #K1). Jak już się napijesz, to odczekaj te ponad 10-15 minut i następnie zjedz pożywienie, daj mu czas na strawienie się oraz absorpcję składników odżywczych w organizmie...

Posumowując, zostanie to przypomniane ponownie: jesz zawsze tylko jeden, pojedynczy (jednorodny) posiłek (np. 3 banany[43] tylko – jako jeden posiłek, 170g makreli[44] tylko – jako jeden posiłek, a przy produktach pochodzenia zwierzęcego – jako posiłek ostatni, w ciągu danego dnia) przeżuwając go bardzo dokładnie[45] (zalecane jest pełne skupienie na spożywanym pokarmie), a następnie odczekaj conajmniej te 40-60 minut[46], nim będziesz mógł napić się jakiejkolwiek wody – w tym czasie aż do następnego posiłku może być ona spożywana, jednak do maks. 10-15 minut przed spożyciem kolejnego, a dopiero kiedy pojawi się głód, jednak prawdziwy głód[47] to wtedy jedynie możesz zjeść nowy pokarm.

---

[41] Jakie może być noszone przez część ludzi.

[42] Jest to ilość jaką zdrowe nerki są w stanie przetworzyć w ciągu godziny, tak aby nie nastąpiła zbędna diureza (wydalenie pozostałego moczu). Jest to odpowiednia ilość wody jaka napewno zostanie przyswojona w organizmie w ciągu tego czasu. Autor pije zawsze typowo z nalewaka – ilość maksymalną jaka jest możliwa przez niego do wypicia, czyli typowe ok. 300-500ml jednorazowo (w zależności od potrzeb, przy czym jest to rozwiązanie dla niego najbardziej optymalne).

[43] Zabronione jest jego spożycie z upraw przemysłowych, nieorganicznych (typowo znajdujących się w sklepie) jako iż jest to pokarm będący obecnie genetycznie zmodyfikowany, a po jakiego to zjedzeniu – odczuwalny jest przykry ból brzucha (GMO, patrz s. #K8E). Jedynym dozwolonym źródłem są pokarmy pochodzenia organicznego.

[44] Należy ograniczyć znacząco spożycie ryb ze względu na skażenie rtęcią, jakie może wystąpić przy ich nadmiernej konsumpcji, patrz po szczegóły s. #1D.

[45] Typowo zjedzenie 220-270g pokarmu zajmuje autorowi średnio od 15 do 25-45 minut – tylko czasem nieznacznie krócej, w zależności od rodzaju posiłku. Pokarm musi być zawsze zmielony na pastę (wypluj go przed połknięciem i zobacz czy jest to w 100% 'aż płynna' konsystencja). Jest to obowiązkowe, w celu optymalnego oraz pełnego trawienia pokarmów.
Metodą, jaka może pozwolić na dojście do tego stopnia posiekania pokarmu w jamie ustnej – może być wyznaczenie sobie zadania rozgryzienia conajmniej 4 z 5 groszków, kulek całych – pieprzu czarnego, jakie to zostaną przez nas dodane do pokarmu, który następnie zostanie zmieszamy tak by ukryć przyprawę. Natomiast jedząc, bez patrzenia na ten ostatni czy widelec – przy nabieraniu jedzenia do ust (co może być najlepiej zrobione w soczewicy np. zielonej albo czarnej).

[46] Mimo, iż zawartość żołądka jest oczyszczania w czasie ok. 30 minut, a to także może być zależne – to jednak czas 40-60 minut, jest minimalnym w jakim powinno dojść do wypicia wody po jedzeniu (konieczne jest zawsze przedłużenie tego czasu, by poczekać na wlanie się enzymów/ soków trawiennych, wypuszczonych przez trzustkę i inne, tj. żółć do jelita w celu trawienia pokarmu, co dzieje się właśnie po min. 40 minutach – czas 60 minut lub dłuższy jest zalecanym, po jakim powinno nastąpić spożycie wody).

[47] Głód tzw. fałszywy czasem może się pojawić jeśli żołądek został zwolniony (co zwłaszcza często się dzieje kiedy produkty są chemicznie wzmocnione przy użyciu wzmacniaczy smaku). Musisz zaczekać nim posiłek się strawi: typowo jest to zależne od ilości oraz rodzaju pożywienia spożytego, jednak czas ten jest zazwyczaj najdłuższy dla mięsa i pokarmów gotowanych. Zdaj się na swój organizm i sygnały płynące z niego, dot. wygenerowania uczucia prawdziwego głodu na kolejną porcję pokarmu.
Ma to także sens, jeśli chodzi o działanie układu nagrody. Jeśli jesteś głodny (prawdziwie) i dostarczysz jedzenie to będziesz czuł zwiększoną przyjemność z jego spożycia (w istocie przyjemność jakąkolwiek, intensywną). Z kolei jeśli będziesz się zapychał to uczucie wynagrodzenia (związane z wypuszczeniem hormonów szczęścia) będzie spłycone znacznie o ile w ogóle się pojawi. Wobec powyższego jedynie spożycie pokarmu kiedy jest się prawdziwie głodnym ma jakikolwiek sens. Z drugiej strony 'zapychanie się' czyli spożycie pokarmu w momencie kiedy nie jesteśmy głodni (co dzieje się w przypadku kiedy jemy bez granic lub w celu odczucia przyjemności płynącej z jedzenia) jest odpowiedzialne za znaczne zatrucie organizmu, spadek wydajności jak i wszelkie negatywne oraz nieprzyjemne

Jest to w istocie dość proste: przeczytaj jeszcze raz i zaaplikuj raz na zawsze do swojego schematu odżywiania.

Przy jedzeniu zabronione jest rozmawianie z kimkolwiek i musi się ono najlepiej odbywać w samotności, jako iż jest to odosobnione doświadczenie i nie powinny na ten proces wpływać jakiekolwiek inne osoby (jeśli tylko nawet swoją obecnością). Zabronione jest także spożywanie posiłków w pośpiechu.

Konieczne jest spożycie jedynie czystej wody (bez żadnych dodatków) przez cały okres swej aktywności, zawsze.

---

uczucia towarzyszące – ze względu na to, iż organizm ma zwiększone pokłady pracy i nie może funkcjonowac prawidłowo (zdrowo) w warunkach mu zaserwowanych: jest to bardzo niebezpieczne. Są jednak od tego wyjątki, tj. borelioza i inne, gdzie uczucie głodu w pewnych przypadkach nie występuje w ogóle ze względu na braki odżywcze wywołane chorobą, a także koniecznością organizmu do obrony przed krętkami/ patogenami i stałego usuwania nagromadzonych toksyn).
Spożywanie pokarmów zawsze powinno się odbywać w 'jednym rzucie' (jednorazowo) czyli musi on być spożyty w pewnym czasie, w jednym ciągu. Zabronione jest dojadanie np. co 10 lub więcej minut danego pokarmu ze względu na to, iż trawienie może ucierpieć np. w wyniku spożycia wody w czasie (pomijany jest fakt, iż zabronione jest spożycie jakiegokolwiek innego pokarmu nim poprzedni nie zostanie strawiony oraz wywołany kolejny głód).
Należy także bardzo uważnie przeżuwać pokarm przed połknięciem, także ze względu na to iż może się w nim znajdować coś jak np. część wykałaczki jaka to połknięta – może pociąć jelita i doprowadzić do zgonu, z powodu właśnie tego jednego zaniedbania (w wyniku krwawienia wewnętrznego, więcej o przeżuwaniu pokarmu w s. #1D).
Jako ciekawostka zostanie dodane, iż ości od ryby są zawsze rozpuszczane przez kwasy biorące udział w procesie trawienia. Warto ich jednak unikać w procesie jedzenia, gdyż mogą one wywołać mikrokrwawienia na drodze do żołądka, a jest potrzebna do tego pełna uwaga i skupienie przy spożywaniu pokarmu.

1D. ŹRÓDŁA POKARMOWE BOGATE W KONKRETNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE WRAZ Z PODZIAŁEM NA TE POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO JAK I ROŚLINNEGO

Listy poszczególnych pokarmów mogą być niekompletne.

NAZWA ELEMENTU / DZIENNE ZAPOTRZEBOWANIE / INFORMACJE	ŹRÓDŁA OWOCOWE	ŹRÓDŁA WARZYWNE	ORZECHY/ NASIONA	MIĘSO/ INNE ŹRÓDŁA BIAŁKOWE
Witamina A (retinol, akseroftol)** 900 µg (wg RDI, 1 – 2 mg) Witamina A pomaga komórkom w reprodukcji. Stymuluje także odporność i jest potrzebna do formacji niektórych hormonów. Wspomaga widzenie, promuje rozwój kości, zębów i pomaga utrzymać zdrową skórę, włosy oraz błony śluzowe.	Większość owoców zawiera witaminę A, jednak poniższe źródła zawierają jej znaczną ilość. Kantalupa [O1] Grejpfrut [O2] Gujawa [O3] Mango [O4] Papaja [O5] Marakuja [O6] Pomidor [O7] Arbuz [O8] Morele [O43]	Liście amarantu [W1] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brokuły [W3] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Marchew [W6] Chińskie brokuły [W7] Kapusta pekińska [W8] Jarmuż [W9] Por [W10] Groszek [W11] Dynia [W12] Rapini [W13] Szpinak [W14] Dynia (Summer Squash) [W15] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość roślin strączkowych nie zawiera znacznych ilości witaminy A.	Kasztany [N1] Orzech pekan [N2] Pistacje [N3]	Ser Cheddar [M1] Set topiony [M2] Mleko krowie [M3] Bita śmietana [M4] Jajka [M5] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Sery kozie [M8] Śmietana [M9]
Witamina B_1 (Tiamina) 1.5 mg (1.5 – 2 mg) Witamina B_1 jest ważna w produkcji energii. Pomaga komórkom ciała w transformacji węglowodanów w energię. Jest także niezbędna w funkcjonowaniu serca, mięśni i układu nerwowego. Nie otrzymywanie	Awokado [O9] Jeżyny [O10] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Winogrona [O14] Grejpfrut [O2] Gujawa [O3] Większość owoców nie jest wystarczającym źródłem tiaminy, jednak poniższe	Szparagi [W19] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Kukurydza [W20] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Okra [W23] Większość warzyw nie jest wystarczającym źródłem tiaminy, jednak poniższe mają jej minimalne stężenie.	Orzechy brazylijskie [N4] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Kasztany [N1] Siemię lniane [N7] Orzechy laskowe [N8] Makadamia [N9] Proso [N10] Owies [N11] Orzeszki ziemne [N12] Orzech pekan [N2] Orzeszki piniowe [N13]	Wołowina [M10] Mleko krowie [M3] Sum [M11] Śledź [M12] Łosoś [M13] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Wieprzowina [M14] Nasionka soi [M15] *Mleko sojowe [M16] Jogurt niskotłuszczowy [M17] Pieczona kaczka [M18] Boczek (Bekon) [M19]

wystarczającej ilości tiaminy może uczynić osobę zmęczoną i słabą.	mają jej minimalne stężenie. Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Mango [O4] Pomarańcz [O16] Ananas [O17] Granat [O18] Arbuz [O8]	Pasternak [W24] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Spirulina [W26] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość roślin strączkowych nie jest wystarczającym źródłem tiaminy, jednak poniższe mają jej minimalne stężenie. [*nfo1] Czarna fasola [W27] [*nfo1] Czarny oko groch [W28] [*nfo1] Fasola zwykła (czerwona) [W29] [*nfo1] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] [*nfo1] Fasola biała [W31] Groszek szparagi [W32]	Pistacje [N3] Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Brązowy ryż [N15] Żyto [N16] Okrisz [N17] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Kiełbasa wieprzowa [M20] Mielony kurczak [M21]
Witamina B_2 (Ryboflawina) 1.7 mg (1.7 – 3 mg) Witamina B_2 lub ryboflawina jest ważna dla wzrostu organizmu, reprodukcji i produkcji czerwonych krwinek. Pomaga także w uwalnianiu energii z węglowodanów.	Awokado [O9] Banan [O19] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Winogrona [O14] Liczi [O20] Mango [O4] Morwy [O21] Marakuja [O6] Granat [O18] Opuncja figowa [O22]	Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Szparagi [W19] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brukselka [W4] Chińskie brokuły [W7] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Grzyby [W34] Groszek [W11] Dynia [W12] Spirulina [W26] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasola Adzuki [W35] Fasola Fava [W36] Edamame [W37] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38]	Migdały [N21] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Owies [N11] Żyto [N16] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Twaróg [M22] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Jajka [M5] Kawior [M24] Śledź [M12] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Sery kozie [M8] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] Nasionka soi [M15] *Mleko sojowe [M16] Pierś z indyka [M28] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Jogurt [M17] Śmietana [M9] Noga z indyka [M31] Jogurt niskotłuszczowy [M17] Pieczona kaczka [M18] Kiełbasa z wołowiny [M32] Indyk mielony [M33]

		Fasola złota (Fasola Mung) [W39] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Groszek szparagi [W32]		Mielony kurczak [M21]
Witamina B_3 (Niacyna, witamina PP, kwas nikotynowy i nikotynamid) 20 mg (20 – 25 mg) Niacyna asystuje w funkcjonowaniu systemu trawienia, skóry i nerwów. Jest także ważna w transformacji jedzenia do energii.	Awokado [O9] Jeżyny [O10] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Gujawa [O3] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Liczi [O20] Mango [O4] Nektarynka [O23] Marakuja [O6] Brzoskwinia [O24]	Karczoch [W33] Dynia piżmowa [W5] Kukurydza [W20] Grzyby [W34] Okra [W23] Pasternak [W24] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Dynia spaghetti [W41] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasola Adzuki [W35] Fasola Fava [W36] Edamame [W37] Cajanus Cajan [W42] Groch zwyczajny [W43] Nasionka soi [M15] Groszek szparagi [W32]	Jęczmień [N22] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzeszki ziemne [N12] Żyto [N16] Orkisz [N23] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Kurczak (pierś) [M23] Sardela europejska [M38] Sum [M11] Dorsz [M34] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] Pierś z indyka [M28] Bekon z indyka [M29] Jagnięcina [M27] Noga z indyka [M31] Hot-dog (Indyk) [M36] Pieczona kaczka [M18] Boczek (Bekon) [M19] Kiełbasa wieprzowa [M20] Indyk mielony [M33] Mielony kurczak [M21]
Witamina B_5 (Kwas pantotenowy) 10 mg (3 – 10 mg) Kwas pantotenowy jest niezbędny dla metabolizmu jedzenia oraz do formacji hormonów i (dobrego) cholesterolu.	Awokado [O9] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Agrest [O26] Grejpfrut [O2] Gujawa [O3] Granat [O18] Maliny [O27] Star Fruit [O28] Arbuz [O8]	Brokuły [W3] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Kukurydza [W20] Fasolka szparagowa [W21] Grzyby [W34] Okra [W23] Pasternak [W24] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Dynia spaghetti [W41] Dynia (Summer Squash) [W15] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasola Adzuki [W35]	Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Owies [N11] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Mleko krowie [M3] Jajka [M5] Sum [M11] Kawior [M24] Śledź [M12] Okoń [M35] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] *Mleko sojowe [M16] Pierś z indyka [M28] Cielęcina [M30] Jogurt niskotłuszczowy [M17] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18]

		Czarny oko groch [W28] Edamame [W37] Fasolka limeńska [W22] Fasola złota (Fasola Mung) [W39] Nasionka soi [M15] Groch zwyczajny [W43]		Kiełbasa z wołowiny [M32] Indyk mielony [M33] Mielony kurczak [M21]
Witamina B_6 (Pirydoksyna) 2 mg (2 – 3 mg) Witamina B_6 odgrywa rolę w tworzeniu przeciwciał w systemie odpornościowym. Pomaga zachować normalną funkcję nerwów i działa w formacji z czerwonymi krwinkami. Jest także wymagana przy chemicznych reakcjach białek. Im wyższe zużycie białek, tym większe zapotrzebowanie na tą witaminę.	Awokado [O9] Banan [O19] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Agrest [O26] Winogrona [O14] Gujawa [O3] Liczi [O20] Mango [O4] Marakuja [O6] Ananas [O17] Granat [O18] Arbuz [O8]	Liście amarantu [W1] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brokuły [W3] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Seler [W44] Kukurydza [W20] Fasolka szparagowa [W21] Zielona papryka [W45] Jarmuż [W9] Fasolka limeńska [W22] Okra [W23] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Spirulina [W26] Dynia spaghetti [W41] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Kolokazja [W92] Źródła strączkowe[*nfo1]: Czarny oko groch [W28] Edamame [W37] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31]	Kasztany [N1] Orzechy laskowe [N8] Pistacje [N3] Nasiona dyni [N25] Brązowy ryż [N15] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Orzechy włoskie [N26] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Sum [M11] Dorsz [M34] Śledź [M12] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Wieprzowina [M14] Nasionka soi [M15] *Mleko sojowe [M16] Pierś z indyka [M28] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Pierś z indyka [M28] Pieczona kaczka [M18] Kiełbasa z wołowiny [M32] Indyk mielony [M33] Mielony kurczak [M21]
Witamina B_9 (Kwas foliowy, witamina M, witamina B_c, folacyna) 400 µg (0.3 – 0.4 mg)	Awokado [O9] Jeżyny (ang. Blackberries & Boysenberries) [O29] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15]	Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Szparagi [W19] Burak [W46]	Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Orzechy laskowe [N8] Owies [N11] Orzeszki ziemne [N12]	Ser Cheddar [M1] Jajka [M5] Łosoś [M13] Jagnięcina [M27] *Mleko sojowe [M16]

Organizm wymaga folacyny do produkcji krwinek czerwonych, a także komponentów systemu nerwowego. Pomaga w formacji i kreacji DNA, utrzymaniu odpowiedniej funkcji mózgu i jest także krytyczną częścią płynu rdzeniowego. Zostało także udowodnione, że pomaga zredukować ryzyko ciążowe: uszkodzenia cewy nerwowej o połowę do 70 procent. Kwas foliowy ma kluczowe znaczenie dla właściwego wzrostu komórek i rozwój embrionu. Z tego też powodu jest niezwykle ważne dla kobiet, aby miały wystarczające poziomy folacyny/ kwasu foliowego przed i w czasie trwania ciąży.	Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Gujawa [O3] Liczi [O20] Mango [O4] Pomarańcz [O16] Papaja [O5] Marakuja [O6] Ananas [O17] Granat [O18] Maliny [O27] Truskawki [O30]	Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brokuły [W3] Brukselka [W4] Chińskie brokuły [W7] Kapusta pekińska [W8] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Okra [W23] Pasternak [W24] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Szpinak [W14] Spirulina [W26] Dynia (Summer Squash) [W15] Dynia (Winter Squash) [W16] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem kwasu foliowego, jednak bardzo dobrymi źródłami są: Czarny oko groch [W28] Edamame [W37] Nasionka soi [M15]	Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Jogurt niskotłuszczowy [M17] Chuda wołowina [M37]
Witamina B_{12} (Kobalamina, cyjanokobalamina) 6 µg (0.003 – 5 mg) Tak jak inne witaminy z grupy B, witamina B_{12} jest ważna dla metabolizmu. Pomaga w formacji krwinek czerwonych i utrzymaniu funkcji układu nerwowego. Witamina B_{12} jest dostępna tylko z ryb, drobiu, mięsa lub źródeł nabiałowych w pożywieniu.	-	- Źródła strączkowe[*nfo1]: Żadne ze strączkowych nie zawierają znaczącej zawartości witaminy B12.	Żadne z orzeszków lub nasion nie zawiera znaczącej zawartości witaminy B12.	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Twaróg [M22] Mleko krowie [M3] Jajka [M5] Sum [M11] Kawior [M24] Dorsz [M34] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] Cielęcina [M30] Jogurt [M17] Kiełbasa z wołowiny [M32] Mielony kurczak [M21]

Witamina C (Kwas askorbinowy) 60 mg (60 – 100 mg) Witamina C jest najważniejszą ze wszystkich witamin. Odgrywa ważną rolę jako antyoksydant, stąd chroni tkanki ciała przed szkodami oksydacji. Antyoksydanty działają w celu ochrony komórek przed działaniem wolnych rodników, które są potencjalnie uszkadzającymi produktami odpadu metabolizmu ciała. Wolne rodniki mogą spowodować uszkodzenia, które mogą przyczynić się do choroby wieńcowej i raka. Witamina C została odkryta przez naukowców jako efektywny środek przeciwwirusowy.	Cytryna [O31] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Grejpfrut [O2] Gujawa [O3] Kiwi [O32] Liczi [O20] Mango [O4] Morwy [O21] Pomarańcz [O16] Papaja [O5] Marakuja [O6] Ananas [O17] Truskawki [O30] Pomelo [O48]	Liście amarantu [W1] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brokuły [W3] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Zielona papryka [W45] Jarmuż [W9] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Inne niż Edamame [W37] – większość roślin strączkowych nie zawiera znacznych ilości witaminy C.	Inne niż Kasztany [N1] – większość nasion/ orzechów nie zawiera znacznych ilości witaminy C.	Dorsz [M34] Okoń [M35] Mleko kozie [M7] Nasionka soi [M15] Jogurt niskotłuszczowy [M17]
Witamina D (D$_2$ – ergokalcyferol, D$_3$ – cholekalcyferol)** 400 IU, 10 µg (0.01 – 0.02 mg) Witamina D jest znana jako ‘witamina światła słonecznego’ jako, że jej produkcja jest uruchamiana przez organizm w wyniku bycia wystawionym na działanie promieni słonecznych. Dziesięć do pietnastu minut dobrego słońca, trzy razy tygodniowo jest wystarczające do produkcji tygodniowego zapotrzebowania organizmu tą witaminę. Oznacza to, że nie musimy dostarczać witaminy D z naszej diety do momentu, kiedy nie otrzymamy	-	Grzyby [W34] Źródła strączkowe[*nfo1]: Nasiona strączkowe nie zawierają znacznych ilości witaminy D.	Nasiona/ orzechy nie zawierają znacznych ilości witaminy D.	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Kurczak (pierś) [M23] Mleko krowie [M3] Bita śmietana [M4] Jajka [M5] Sardela europejska [M38] Kawior [M24] Dorsz [M34] Śledź [M12] Sardynki [M26] Sery kozie [M8] Bekon z indyka [M29] Jogurt [M17] Śmietana [M9] Bekon z indyka [M29] Kiełbasa wieprzowa [M20] Kiełbasa z wołowiny [M32] Indyk mielony [M33]

małej ilości światła słonecznego. Witamina D jest kluczowa dla ludzkiego organizmu jako, że promuję absorpcję wapnia i magnezu, które są niezbędne do normalnego rozwoju zdrowych zębów i kości. Pomaga także w utrzymaniu odpowiednich poziomów wapnia i fosforu we krwi.				
Witamina E (Tokoferol)** 30 IU (10 – 20 mg) Podobnie jak witamina C, witamina E odgrywa znaczącą rolę jako antyoksydant, tym samym chroniąc tkanki organizmu przed uszkodzeniami oksydacji. Jest ważna w formacji czerwonych krwinek i użyciu witaminy K. Wiele kobiet także używa jej do zmniejszenia pojawiania się zmarszczek, a matki używają jej do pomocy leczenia większych ran bez blizn, jako że jest ceniona za zdolność do łagodzenia i gojenia uszkodzonej tkanki skórnej.	Awokado [O9] Jeżyny [O10] Czarne porzeczki [O25] Jagody [O33] Chlebowiec właściwy [O11] Żurawina [O34] Gujawa [O3] Kiwi [O32] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Mango [O4] Morwy [O21] Nektarynka [O23] Papaja [O5] Brzoskwinia [O24] Granat [O18] Maliny [O27]	Dynia piżmowa [W5] Pasternak [W24] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Boćwina (burak liściowy) [W18] Kolokazja [W92] Źródła strączkowe[*nfo1]: Edamame [W37] Fasola pinto [W40]	Nasiona dyni [N25] Migdały [N21] Orzechy laskowe [N8] Orzeszki piniowe [N13] Nasiona słonecznika [N24]	Jajka [M5] Śledź [M12] Sardynki [M26] Bekon z indyka [M29]
Witamina K (Filochinon)** 80 µg (0.05 – 1 mg) Witamina K odgrywa krytyczną rolę w krzepliwości krwi. Reguluje ona wapń we krwi i aktywuje conajmniej trzy białka zaangażowane w zdrowie kości.	Awokado [O9] Jeżyny [O10] Jagody [O33] Chińska gruszka [O35] Żurawina [O34] Winogrona [O14] Kiwi [O32] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Mango [O4] Morwy [O21] Gruszka [O36] Śliwka [O37] Granat [O18] Maliny [O27]	Lucerna (kiełki) [W47] Karczoch [W33] Szparagi [W19] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brokuły [W3] Brukselka [W4] Kapusta [W48] Marchew [W6] Kalafior [W49] Seler [W44] Chińskie brokuły [W7] Ogórek [W50] Jarmuż [W9]	Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Owies [N11] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Jajka [M5] Sardela europejska [M38] Jagnięcina [M27] *Mleko sojowe [M16] Bekon z indyka [M29] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18]

	Pomidor [O7]	Por [W10] Okra [W23] Groszek [W11] Rapini [W13] Szpinak [W14] Spirulina [W26] Dynia (Winter Squash) [W16] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Edamame [W37] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Groch zwyczajny [W43]		
Wapń, Ca 1,000 mg Wapno zmniejsza bezsenność i pomaga regulować przepływ składników odżywczych przez błony komórkowe. Bez wapna mięśnie nie będą kurczyć się prawidłowo, krew nie będzie krzepnąć, a nerwy nie będą przewodziły impulsów. Jeśli nie dostarczysz wystarczająco wapnia z diety to organizm zacznie automatycznie pobierać je z kości. Jeśli ciało będzie kontynuowało pobieranie większej ilości niż jest dostarczana z zewnątrz, to długoterminowo doprowadzi to do osteoporozy i kości będą słabe oraz będą się łamać łatwo.	Większość owoców zawiera pewne ilości wapnia – poniższe zawierają więcej niż typowo. Jeżyny [O10] Czarne porzeczki [O25] Daktyl [O13] Grejpfrut [O2] Morwy [O21] Pomarańcz [O16] Granat [O18] Opuncja figowa [O22]	Większość warzyw zawiera pewne ilości wapnia – poniższe zawierają więcej niż typowo. Liście amarantu [W1] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brukselka [W4] Dynia piżmowa [W5] Seler [W44] Chińskie brokuły [W7] Fasolka szparagowa [W21] Jarmuż [W9] Okra [W23] Pasternak [W24] Spirulina [W26] Boćwina (burak liściowy) [W18] Rzepa [W51] Źródła strączkowe[*nfo1]: Edamame [W37] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]	Migdały [N21] Nasiona amarantu [N27] Orzechy brazylijskie [N4] Orzechy laskowe [N8] Owies [N11] Pistacje [N3] Nasiona sezamu [N28] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda biała [N20]	~~***Ser Cheddar [M1]~~ ~~***Twaróg [M22]~~ ~~***Mleko krowie [M3]~~ ~~***Jajka [M5]~~ ~~***Kawior [M24]~~ ~~***Okoń [M35]~~ ~~***Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25]~~ ~~***Sardynki [M26]~~ ~~***Mleko kozie [M7]~~ ~~***Sery kozie [M8]~~ ~~***Jogurt [M17]~~ ~~***Śmietana [M9]~~
Żelazo, Fe 10-15 (18 mg) Żelazo jest niezbędne w wielu wysoce	Większość z owoców zawiera żelazo, jednak prawdopodobnie	Liście amarantu [W1] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brukselka [W4]	Większość nasion/ orzechów zawiera małe ilości żelaza.	Wołowina [M10] Kawior [M24] Sardynki [M26] Sery kozie [M8] Jagnięcina [M27]

skomplikowanych procesach jakie ciągle mają miejsce na poziomie molekularnym i jakie są nieodzowne dla ludzkiego życia tj. transport tlenu po organizmie. Jest wymagane do produkcji czerwonych krwinek, a także składnikiem hemoglobiny (będąc pigmentem dla czerwonych krwinek). Żelazo bierze udział w przekształceniu cukru we krwi, w energię. Pełni ważną rolę w produkcji enzymów, a układ odpornościowy jest zależny od niego w celu efektywnej pracy.	najlepszym jego źródłem są: Rodzynki [O38]. Innymi owocami, jakie zawierają znaczne ilości żelaza.zaliczają się m.in. poniższe. Awokado [O9] Jeżyny [O10] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Wiśnie [O39] Daktyl [O13] Figi [O40] Winogrona [O14] Kiwi [O32] Cytryna [O31] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Liczi [O20] Morwy [O21] Marakuja [O6] Persymona [O41] Granat [O18] Maliny [O27] Truskawki [O30] Arbuz [O8]	Dynia piżmowa [W5] Fasolka szparagowa [W21] Jarmuż [W9] Por [W10] Fasolka limeńska [W22] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasola Adzuki [W35] Czarna fasola [W27] Czarny oko groch [W28] Fasola Fava [W36] Edamame [W37] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Cajanus Cajan [W42] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]	Nasiona amarantu [N27] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Orzech kokosowy [N29] Owies [N11] Orzeszki piniowe [N13] Nasiona dyni [N25] Żyto [N16] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	*Mleko sojowe [M16] Bekon z indyka [M29] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18] Kiełbasa z wołowiny [M32] Chuda wołowina [M37] Indyk mielony [M33]
Biotyna 30-100 µg (300 µg) Biotyna jest niezbędna dla dostarczania energii ze spożytych pokarmów, prawidłowej przemiany aminokwasów i cukrów, syntezy kwasów tłuszczowych, prawidłowego krzepnięcia krwi, prawidłowego funkcjonowania tarczycy, sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego, prawidłowego wzrostu, zdrowej skóry, paznokci oraz włosów.	Awokado [O9] Maliny [O27] Banan [O19]	Kalafior [W49] Szpinak [W14] Boćwina (burak liściowy) [W18] Marchew [W6] Grzyby [W34] Źródła strączkowe[*nfo1]: Nasionka soi [M15]	Orzechy włoskie [N26] Migdały [N21] Brązowy ryż [N15] Orzeszki ziemne [N12] Orzech pekan [N2]	Wątroba wołowa [M39] Jajka [M5] Sardynki [M26] Łosoś [M13] Wieprzowina [M14] Ser Cheddar [M1]

Fosfor, P 700mg (1,000 mg) W połączeniu z wapnem, fosfor jest niezbędny do formacji kości, zębów i komórek nerwów. Jest budulcem mięśni i mózgu. Zapewnia prawidłową pracę nerek i serca, pobudliwość nerwową oraz bierze udział w podstawowych procesach metabolicznych.	Awokado [O9] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Daktyl [O13] Gujawa [O3] Kiwi [O32] Liczi [O20] Morwy [O21] Marakuja [O6] Granat [O18]	Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Brukselka [W4] Seler [W44] Kukurydza [W20] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Pasternak [W24] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Kolokazja [W92] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem fosforu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki [W35] Czarna fasola [W27] Czarny oko groch [W28] Fasola Fava [W36] Edamame [W37] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Cajanus Cajan [W42] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]	Orzechy brazylijskie [N4] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Owies [N11] Orzeszki piniowe [N13] Nasiona dyni [N25] Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Sery kozie [M8] Bekon z indyka [M29] Jogurt niskotłuszczowy [M17]
Jod, I 150 µg Jod pomaga regulować tempo produkcji energii i wagę, a także promuje właściwy wzrost. Jest także ważny w zdrowych włosach, paznokciach, skórze i zębach.	Owoce uprawiane na ziemii bogatej w jodynę zawierają tą ostatnią.	Warzywa uprawiane na ziemii bogatej w jodynę zawierają tą ostatnią. Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych nie zawiera znacznych źródeł jodyny.	Nasiona/ orzechy uprawiane na ziemii bogatej w jodynę zawierają tą ostatnią.	Białka produkowane na obszarach ziemii bogatej w jodynę zawierają tą ostatnią.

Magnez, Mg 310-420mg (400 mg) Magnez jest wymagany dla tworzenia nowych komórek, białek, kości, zębów i mięśni, aktywacji witamin z grupy B, relaksacji nerwów i mięśni, krzepnięcia krwi oraz produkcji energii. Wydzielanie insuliny i funkcjonowanie układu nerwowo-mięśniowego także wymagają magnezu. Asystuje on w absorpcji wapna, witaminy C i potasu oraz chroni przed mutagennym działaniem środowiska.	Awokado [O9] Banan [O19] Jeżyny [O10] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Daktyl [O13] Gujawa [O3] Kiwi [O32] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Morwy [O21] Marakuja [O6] Granat [O18] Opuncja figowa [O22] Maliny [O27] Arbuz [O8]	Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Dynia piżmowa [W5] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Okra [W23] Groszek [W11] Spirulina [W26] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem magnezu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki [W35] Czarna fasola [W27] Czarny oko groch [W28] Czarny oko groch [W28] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]	Migdały [N21] Nasiona amarantu [N27] Orzechy brazylijskie [N4] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Owies [N11] Orzeszki ziemne [N12] Orzeszki piniowe [N13] Nasiona dyni [N25] Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Żyto [N16] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Kawior [M24] Dorsz [M34] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Sery kozie [M8] *Mleko sojowe [M16] Jogurt niskotłuszczowy [M17]
Cynk, Zn 15 mg Cynk jest ważny dla układu odpornościowego w kluczowych aktywnościach, zaczynając od metabolizmu białek i węglowodanów, a kończąc na gojeniu ran, wzroście i wizji (widzeniu).	Większość owoców zawiera małe ilości cynku, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Awokado [O9] Jeżyny [O10] Daktyl [O13] Krzyżówka maliny z jeżyną [O15] Granat [O18] Maliny [O27]	Liście amarantu [W1] Szparagi [W19] Pędy/ kiełki bambusa [W51] Kukurydza [W20] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Okra [W23] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem cynku, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki [W35]	Większość nasion/ orzechów zawiera cynk, jednak poniższe mają znaczące jego ilości. Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Owies [N11] Orzeszki piniowe [N13] Nasiona dyni [N25] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Jajka [M5] Sum [M11] Śledź [M12] Sardynki [M26] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] Pierś z indyka [M28] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Jogurt [M17] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18] Boczek (Bekon) [M19] Kiełbasa z wołowiny [M32] Chuda wołowina [M37] Indyk mielony [M33] Mielony kurczak [M21] Małże [M40] Ostrygi [M41]

		Czarna fasola [W27] Czarny oko groch [W28] Fasola Fava [W36] Edamame [W37] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Cajanus Cajan [W42] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]		
Sód, Na 500mg (2,400mg) Sód jest wymagany w celu regulacji ciśnienia krwi oraz jej objętości. Pomaga regulować balans płynów w organizmie (utrzymywanie równowagi kwasowo-zasadowej), a także wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni i nerwów (udział w przekaźnictwie nerwowym).	Sód naturalnie występuje w prawie wszystkich świeżych, pełnych owocach, jednak Chlebowiec właściwy [O11] zawiera jego znaczą ilość.	Sód występuje naturalnie w prawie wszystkich pełnych warzywach, jednak poniższe mają znaczne jego zawartości. Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Brokuły [W3] Burak [W46] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Brukselka [W4] Seler [W44] Koper [W53] Jarmuż [W9] Spirulina [W26] Dynia spaghetti [W41] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych nie jest dobrym źródłem sodu, jednak Groch zwyczajny [W43] ma więcej niż inne strączkowe.	Większość nasion/ orzechów zawiera trochę sodu, jednak poniższe mają go więcej niż inne. Nasiona amarantu [N27] Orzech kokosowy [N29] Nasiona dyni [N25] Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Orkisz [N23]	Ser Cheddar [M1] Twaróg [M22] Mleko krowie [M3] Jajka [M5] Sardela europejska [M38] Kawior [M24] Śledź [M12] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Sardynki [M26] Mleko kozie [M7] Sery kozie [M8] *Mleko sojowe [M16] Bekon z indyka [M29] Jogurt [M17] Boczek (Bekon) [M19] Kiełbasa wieprzowa [M20] Kiełbasa z wołowiny [M32] Chuda wołowina [M37]

Selen, Se 70 µg Selen stanowi część niektórych enzymów jakie konieczne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Generalnie ten ostatni jest antyoksydantem*[1] jaki działa w połączeniu z witaminą E.	Większość owoców zawiera małe ilości selenu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Banan [O19] Chlebowiec właściwy [O11] Gujawa [O3] Liczi [O20] Mango [O4] Marakuja [O6] Granat [O18] Arbuz [O8]	Szparagi [W19] Brukselka [W4] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Grzyby [W34] Pasternak [W24] Groszek [W11] Spirulina [W26] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem selenu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Czarny oko groch [W28] Fasola Fava [W36] Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Fasola złota (Fasola Mung) [W39] Cajanus Cajan [W42] Fasola pinto [W40] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]	Większość nasion/ orzechów zawiera selen, jednak poniższe mają znaczące jego ilości. Nasiona amarantu [N27] Jęczmień [N22] Orzechy brazylijskie [N4] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Orzech kokosowy [N29] Żyto [N16] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19]	Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Jajka [M5] Sardela europejska [M38] Kawior [M24] Dorsz [M34] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Jagnięcina [M27] Wieprzowina [M14] Pierś z indyka [M28] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18] Boczek (Bekon) [M19] Indyk mielony [M33]
Miedź, Cu 1.5-3mg (2 mg) Miedź jest zaangażowana w absorpcję, przechowywanie oraz metabolizm żelaza i formację czerwonych krwinek. Także pomaga w dostarczaniu tlenu do organizmu. Jest potrzebna w wielu reakcjach enzymatycznych jak i ważna do pełnej sprawności układu nerwowego oraz immunologicznego.	Większość owoców zawiera małe ilości miedzi, jednak Kiwi [O32] mają jego największe stężenie. Do pozostałych należą poniższe. Awokado [O9] Jeżyny [O10] Daktyl [O13] Gujawa [O3] Liczi [O20] Mango [O4] Marakuja [O6] Granat [O18]	Większość warzyw zawiera pewne ilości miedzi, jednak Fasolka limeńska [W22] mają jego największe stężenie. Do pozostałych należą poniższe. Liście amarantu [W1] Karczoch [W33] Fasolka szparagowa [W21] Jarmuż [W9] Pasternak [W24] Groszek [W11] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Dynia (Winter Squash) [W16] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Boćwina (burak liściowy) [W18]	Większość nasion/ orzechów zawiera śladowe ilości miedzi. Orzechy brazylijskie [N4] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy nerkowca [N6] Kasztany [N1] Orzechy laskowe [N8] Owies [N11] Nasiona słonecznika [N24] Orzechy włoskie [N26] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19]	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego zawiera śladowe ilości miedzi. Poniższe zawierają jego pewne ilości. Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1] Okoń [M35] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Sery kozie [M8] *Mleko sojowe [M16] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Noga z indyka [M31] Pieczona kaczka [M18]

		Kolokazja W92 Źródła strączkowe*nfo1: Fasola Adzuki W35 Czarna fasola W27 Czarny oko groch W28 Fasola Fava W36 Edamame W37 Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) W38 Fasola zwykła (czerwona) W29 Fasolka limeńska W22 Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) W30 Cajanus Cajan W42 Fasola pinto W40 Nasionka soi M15 Fasola biała W31 Groch zwyczajny W43		
Mangan, Mn 2-5mg (2 mg) Mangan funkcjonuje w reakcjach dot. cukru we krwi, metabolizmu, funkcjach hormonalnych tarczycy. Działa aktywująco na enzymy i pełni istotne role w fizjologii człowieka.	Większość owoców zawiera małe ilości manganu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Awokado O9 Banan O19 Jeżyny O10 Czarne porzeczki O25 Jagody O33 Żurawina O34 Daktyl O13 Agrest O26 Grejpfrut O2 Gujawa O3 Krzyżówka maliny z jeżyną O15 Ananas O17 Granat O18 Maliny O27 Truskawki O30	Liście amarantu W1 Brukselka W4 Dynia piżmowa W5 Fasolka szparagowa W21 Jarmuż W9 Por W10 Fasolka limeńska W22 Okra W23 Pasternak W24 Groszek W11 Ziemniaki W25 Spirulina W26 Dynia (Winter Squash) W16 Batat (Słodki ziemniak) W17 Boćwina (burak liściowy) W18 Kolokazja W92 Źródła strączkowe*nfo1: Większość strączkowych jest dobrym źródłem manganu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki W35 Edamame W37 Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) W38	Większość nasion/ orzechów zawiera mangan, jednak poniższe mają znaczące jego ilości. Gryka (Kasza gryczana) N5 Orzech kokosowy N29 Orzechy laskowe N8 Orzechy makadamia N9 Owies N11 Orzech pekan N2 Orzeszki piniowe N13 Nasiona dyni N25 Brązowy ryż N15 Żyto N16 Orkisz N23 Pszenica – twarda (szklista) N18 Pszenica – twarda czerwona N19 Pszenica – twarda biała N20	Jajka M5 Sardela europejska M38 Śledź M12 Okoń M35 Sardynki M26 Mleko kozie M7 Sery kozie M8 *Mleko sojowe M16 Cielęcina M30 Śmietana M9 Chuda wołowina M37

		Fasolka limeńska [W22] Fasola kremowo-biała (odmiana navy beans) [W30] Nasionka soi [M15] Cajanus Cajan [W42] Fasola biała [W31] Groch zwyczajny [W43]		
Chrom, Cr 120 µg Chrom odgrywa rolę w tym jak insulina pomaga ciału utrzymywać odpowiednie poziomy cukru we krwi (jest 'mostem' jaki ma wpływ na jej sensytywność – ta ostatnia jest hormonem jakiej organizm używa do zamiany cukru, skrobii i innego jedzenia w energię). W dodatku chrom jest włączony w metabolizm tłuszczy.	Większość surowych owoców zawiera małe ilości chromu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Jabłko [O42] Gruszka [O36] Banan [O19] Pomarańcz [O16]	Większość surowych warzyw zawiera małe ilości chromu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Cebula [W54] Kukurydza [W20] Pomidor [O7] Brokuły [W3] Liście amarantu [W1] Grzyby [W34] Szpinak [W14] Ziemniaki [W25] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasolka limeńska [W22]	Większość nasion/ orzechów zawiera chrom, jednak poniższe mają znaczące jego ilości. Gryka (Kasza gryczana) [N5] Jęczmień [N22] Żyto [N16] Brązowy ryż [N15] Orkisz [N23] Quinoa (Komosa ryżowa) [N14] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego zawiera małe ilości chromu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Ostrygi [M41] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Jajka [M5] Śledź [M12] Sardynki [M26] Wołowina [M10] Ser Cheddar [M1]
Potas, K 2,000mg (3,500mg) Potas jest niezbędny do wzrostu organizmu i utrzymania jego funkcji. Jest konieczny w celu trzymania normalnego balansu wody w stosunku do płynów ustrojowych (regulacja ciśnienia osmotycznego). Potas odgrywa zasadniczą rolę w prawidłowej funkcji serca oraz bierze także udział w transporcie aminokwasów i syntezie białek oraz w przekaźnictwie impulsów w układzie nerwowo-mięśniowym. Jest także odpowiedzialny m.in. za utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej.	Awokado [O9] Banan [O19] Czarne porzeczki [O25] Chlebowiec właściwy [O11] Flaszowiec [O12] Wiśnie [O39] Chińska gruszka [O35] Daktyl [O13] Grejpfrut [O2] Gujawa [O3] Kiwi [O32] Liczi [O20] Papaja [O5] Marakuja [O6] Granat [O18] Opuncja figowa [O22] Arbuz [O8]	Liście amarantu [W1] Pędy/ kiełki bambusa [W51] Chińska odmiana kapusty (Bok Choy) [W2] Dynia piżmowa [W5] Fasolka szparagowa [W21] Fasolka limeńska [W22] Pasternak [W24] Ziemniaki [W25] Dynia [W12] Spirulina [W26] Batat (Słodki ziemniak) [W17] Boćwina (burak liściowy) [W18] Źródła strączkowe[*nfo1]: Fasola Adzuki [W35] Edamame [W37] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15]	Migdały [N21] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Kasztany [N1] Orzech kokosowy [N29] Owies [N11] Pistacje [N3] Nasiona dyni [N25] Żyto [N16] Nasiona słonecznika [N24] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Wołowina [M10] Mleko krowie [M3] Sum [M11] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Wieprzowina [M14] Bekon z indyka [M29] Cielęcina [M30] Jogurt [M17] Kiełbasa wieprzowa [M20] Mielony kurczak [M21]

		Fasola biała [W31]		
Molibden, Mo 75 µg Molbiden jest niezbędny w przetwarzaniu azotu. Jest on także uwikłany w szereg reakcji enzymatycznych w organizmie, jakie to są niezbędne m.in. w syntezie białek, łamaniu pewnych substancji i toksyn, a także w celu normalnej funkcji komórek organizmu.	Większość owoców zawiera małe ilości molbidenu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Jagody [O33]	Molibden występuje naturalnie w większości warzyw, jednak poniższe mają znaczne jego zawartości. Soczewica [W55] Groszek [W11] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem molbidenu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Czarna fasola [W27] Fasolka limeńska [W22]	Gryka (Kasza gryczana) [N5] Orzechy włoskie [N26] Nasiona słonecznika [N24] Owies [N11] Nasiona dyni [N25] Brązowy ryż [N15] Żyto [N16] Orkisz [N23] Pszenica – twarda (szklista) [N18] Pszenica – twarda czerwona [N19] Pszenica – twarda biała [N20]	Jajka [M5] Mleko krowie [M3] Ser Cheddar [M1] Twaróg [M22] Jogurt [M17] Cielęcina [M30] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Wieprzowina [M14] Pieczona kaczka [M18]
Chlor, Cl 3,400 mg Chlor jest potrzebny w organizmie w celu utrzymania odpowiedniego balansu płynów ustrojowych (udział w regulacji równowagi kwasowo-zasadowej). Stanowi ważną część soków trawiennych. Bierze także udział w usuwaniu szkodliwych metabolitów przez wątrobę.	Większość owoców zawiera małe ilości chloru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Daktyl [O13] Banan [O19]	Większość warzyw zawiera małe ilości chloru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Rabarbar [W58] Oliwki [W59] Wodorosty [W57] Brązowy ryż [N15] Pomidor [O7] Sałata [W56] Seler [W44] Źródła strączkowe[*nfo1]: Cieciorka (Fasola garbanzo, Groch włoski) [W38] Fasola złota (Fasola Mung) [W39]	Większość nasion/ orzechów zawiera małe ilości chloru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Orzech kokosowy [N29]	Większość warzyw zawiera pewne ilości chloru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Krewetki [M42] Przegrzebek [M43] Krab [M44] Homar [M45] Źródłem chloru jest także sól kuchenna lub sól morska (w postaci chlorku sodu, więcej informacji: patrz s. #1D w dalszej części).
Fluor, F[48] poniżej 0.2-0.5mg ~~(maks. do 1.5-4mg~~) Fluor ma wpływ na budowę oraz przemianę szkliwa zębów. Zatrzymuje wapń w ustroju, a także jest ważny w celu ochrony zębów przed próchnicą i w połączeniu m.in. z wapniem tworzą	Większość owoców zawiera małe ilości fluoru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Rodzynki [O38] Winogrona [O14] Grejpfrut [O2]	Większość warzyw zawiera małe ilości fluoru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Ziemniaki [W25] Cebula [W54] Marchew [W6] Ogórek [W50] Szpinak [W14] Kapusta [W48] Brokuły [W3]	Większość nasion/ orzechów nie zawiera znacznych ilości fluoru, prócz Orzech pekan [N2].	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego zawiera małe ilości fluoru, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Krab [M44] Sum [M11] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25]

[48] Jego zapotrzebowanie jak i rola oraz działanie jest wytłumaczone w sekcji #K8C,Fluor.

materiał wzmacniający kości.				Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6]
Siarka, S - Siarka odpowiada za prawidłową strukturę białek. Jest składnikiem budującym m.in. włosy i paznokcie, a także składnikiem witaminy B_1.	Maliny [O27]	Cebula [W54] Czosnek [W71] Kapusta [W48] Brukselka [W4] Rzepa [W51] Jarmuż [W9] Sałata [W56] Wodorosty [W57] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem siarki, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki [W35] Edamame [W37] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Fasolka limeńska [W22] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31]	-	Wołowina [M10] Jajka [M5] Mleko krowie [M3] Cielęcina [M30] Kurczak (pierś) [M23] Kurczak (ciemne mięso) [M23] Wieprzowina [M14] Pieczona kaczka [M18] Sum [M11] Śledź [M12] Okoń [M35] Mintaj (Rdzwiec pacyficzny) [M25] Łosoś [M13] Sardynki [M26] Tuńczyk [M6] Mleko kozie [M7] Wieprzowina [M14]
Kobalt, Co - Występuje przede wszystkim pod postacią witaminy B_{12} jakiej funkcja jest mocno powiązana jest z syntezą kwasów nukleinowych i otoczki mielinowej komórek nerwowych. Jony kobaltu pobudzają dodatkowo biosyntezę erytrocytów – glikoproteiny wpływającej u człowieka na produkcję czerwonych krwinek. Odpowiada także za zdrowie układu nerwowego.	Żadne z owoców nie zawiera znaczącej zawartości witaminy kobaltu.	Żadne z warzyw nie zawiera znaczącej zawartości witaminy kobaltu.	Żadne z orzeszków lub nasion nie zawiera znaczącej zawartości witaminy kobaltu.	Nerki wieprzowe, wołowe lub cielęce. Wątróbki zwierzęce. Mleko krowie [M3] Ostrygi [M41] Małże [M40] Ślimaki [M46]

Nikiel, Ni - Nikiel może mieć potencjalne role w strukturze i funkcjach komórek oraz pełnić inne zadania w organizmie[49].	Banan [O19] Gruszka [O36]	Soczewica [W55] Groszek [W11] Kukurydza [W20] Źródła strączkowe[*nfo1]: Większość strączkowych jest dobrym źródłem niklu, jednak poniższe mają jego najwyższe stężenie. Fasola Adzuki [W35] Edamame [W37] Fasola zwykła (czerwona) [W29] Nasionka soi [M15] Fasolka limeńska [W22] Fasola pinto [W40] Nasionka soi [M15] Fasola biała [W31]	Owies [N11] Gryka (Kasza gryczana) [N5] Jęczmień [N22] Orzechy włoskie [N26] Orzechy laskowe [N8]	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego zawiera małe ilości niklu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Śledź [M12] Ostrygi [M41]
Lit, Li - Lit pełni ważną rolę dla zdrowia psychicznego, a także jest znaczący przy funkcjach pewnych enzymów, hormonów i także witamin oraz przy wzroście oraz transformacji innych czynników w organizmie.	Owoce uprawiane na ziemii bogatej w lit zawierają ten ostatni, z czego przykłady zawierają poniższe owoce. Ziemniaki [W25] Zielona papryka [W45] (jak i inne papryki) Pomidor [O7]	Warzywa uprawiane na ziemii bogatej w lit zawierają ten ostatni.	Nasiona/ orzechy uprawiane na ziemii bogatej w lit zawierają ten ostatni.	Produkty pochodzenia zwierzęcego jakie odżywiają się na ziemii bogatej w lit lub żywione są żywnością go zawierającą – są bogate w ten ostatni. Ser Cheddar [M1] Mleko krowie [M3] Wołowina [M10] Jest zawarty także w źródlanej wodzie pitnej, jednak jego ilość jest zdeterminowana przez położenie oraz źródło tej ostatniej.
Wanad, V - Wanad hamuje formację cholesterolu w żyłach. Istnieje przekonanie, iż może on być zaangażowany w procesie produkcji energii, być składnikiem enzymów przyspieszających reakcje chemiczne w ciele oraz brać udział w	Żadne z owoców nie zawiera znaczącej zawartości witaminy wanadu.	Koper [W53] Rzodkiewka [W60] Nasiona słonecznika [N24] Kukurydza [W20] Oliwki [W59] Pietruszka [W61] Marchew [W6] Sałata [W56] Grzyby [W34] Źródła strączkowe[*nfo1]: Nasionka soi [M15]	Gryka (Kasza gryczana) [N5] Owies [N11] Brązowy ryż [N15]	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego zawiera małe ilości wanadu, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Śledź [M12] Ostrygi [M41]

[49] Jak dotąd nie w pełni poznane, potwierdzone ani zbadane.

metaboliźmie cukru oraz tłuszczu, a także pomagać w budowie zębów i kości.		Fasolka limeńska W22		
Krzemionka - Krzemionka pełni ważną rolę w obrębie całego organizmu – zaczynając od wzmacniania i podtrzymywania tkankek, promowania syntezy kolagenu, aż po wzmocnienie funkcji układu odpornościowego.	Większość owoców zawiera małe ilości krzemionki, jednak poniższe mają jego największe stężenie. Banan O19	Burak W46 Papryka W45 Groszek W11 Rodzynki O38 Marchew W6	Brązowy ryż N15 Owies N11 Żyto N16 Orkisz N23 Pszenica – twarda (szklista) N18 Pszenica – twarda czerwona N19 Pszenica – twarda biała N20	Większość pokarmów pochodzenia zwierzęcego nie zawiera znacznych ilości wanadu.
Kwasy tłuszczowe Omega-3 - Kwasy tłuszczowe Omega-3 są niezbędne do utrzymania ogólnego zdrowia. Są znajdywane w komórkach ciała i pomagają regulować funkcje biologiczne, włączając w to układu sercowo-naczyniowego, reprodukcyjnego, układu immunologicznego, a także układ nerwowego. Jest szczególnie ważny, zwłaszcza w mózgu gdzie ma wpływ na zdecydowaną poprawę przekaźnictwa elektrycznego (pracy i wydajności mózgu)[50].	Większość owoców nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-3, prócz poniższych. Kiwi O32	Większość warzyw nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-3, prócz poniższych. Kalafior W49 Szpinak W14 Dynia (Winter Squash) W16 Brokuły W3 Źródła strączkowe*nfo1: Większość strączkowych nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-3, jednak poniższe są jego dobrymi źródłami. Fasola zwykła (czerwona) W29 Fasola pinto W40 Fasola złota (Fasola Mung) W39	Większość nasion/ orzechów nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-3, prócz poniższych. Orzechy włoskie N26 Orzech pekan N2 Owies N11 Pszenica – twarda (szklista) N18 Nasiona lnu (siemię lniane) N7	Łosoś M13 Sardynki M26 Tuńczyk M6 Nasionka soi M15 Sardela europejska M38 Halibut M47 Przegrzebek M43 Krewetki M42 Tofu M48 Makrela M54 (Atlantycka) Małże M40 Olej z wątroby Dorsza M34 (Tran)
Kwasy tłuszczowe Omega-6 - Kwasy tłuszczowe Omega-6 są niezbędne do utrzymania ogólnego zdrowia	Większość owoców nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-6, prócz poniższych. Awokado O9	Większość warzyw nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-6, prócz poniższych. Oliwki W59	Orzechy włoskie N26 Nasiona dyni N25 Orzech pekan N2 Pistacje N3 Owies N11 Nasiona sezamu N28 Migdały N21 Kasztany N1	Boczek (Bekon) M19 Jajka M5 Wieprzowina M14 Pierś z indyka M28 Bekon z indyka M29 Kurczak (pierś) M23 Kurczak (ciemne mięso) M23

[50] http://www.nytimes.com/2012/02/28/health/research/omega-3-fatty-acid-levels-linked-to-brain-performance.html (mirror: www.xernt.com/xh/omega-3.linked.to.brain.performance).

organizmu. Są powiązane z obszarami skóry, rośnięciem włosów, regulowaniem metabolizmu, zdrowiem kości, reprodukcją (rozmnażaniem) i szeregiem innych. Pełnią także ważną rolę w funkcjonowaniu mózgu, normalnemu wzrostowi oraz rozwojowi.		Źródła strączkowe*nfo1: Większość strączkowych nie zawiera znacznych ilości kwasów omega-6.		

Powyższe pokarmy dotyczą jedynie tych, w naturalnej formie (niepoddanych obróbce termicznej, włączając w to proces pasteuryzacji). Jednak, jako iż część z nich musi być podgotowana, bo w formie surowej nie nadaje się do spożycia/ zawiera toksyny usuwane w wyniku wysokiej temperatury (tj. np. fasole czy czarny bez)/ jest źródłem pasożytów (tj. np. mięso, ryby) to tabela musi zostać uaktualniona. Najlepszym źródłem witamin i minerałów są młode kiełki roślin (patrz więcej informacji, jak i dowody na degradację witamin i minerałów, s. #9:Q35).

** – witaminy rozpuszczalne w tłuszczach
(bez gwiazdki) – pozostałe witaminy rozpuszczalne w wodzie
* – potencjalnie GMO (żywność genetycznie modyfikowana) i przede wszystkim produkt przetworzony, stąd unikać lub upewnić się co do źródła pochodzenia – patrz więcej w s. #K8E

*** – Mleko, jak i inne produkty pochodzenia zwierzęcego: mimo posiadania w sobie wapnia – ich spożycie powoduje w istocie utratę tego ostatniego z organizmu ze względu na samą zakwaszającą naturę tych produktów (wapno się w nich znajdujące nie jest w stanie zneutralizować zakwaszenia wywołanego spożyciem powyższych, stąd musi ono zostać pobrane z organizmu) w wyniku czego występuje deficyt (jest go mniej niż przed spożyciem tych produktów)[51]

*[1] – przeciwutleniacze to naturalne substancje roślinne, które wspierają mechanizmy obronne komórek człowieka

*nfo1 Toksyna phytohaemagglutinin[52], lektyna – jest szeroko obecna w wielu powszechnie używanych fasolach, jednak wysoko skoncentrowana zwłaszcza w fasoli czerwonej. Jest deaktywowana po gotowaniu przez 10 minut w temperaturze wrzenia (100°C). Jest to wystarczające do jej degradacji, jednak nie do ugotowania samego pokarmu. Zalecane jest moczenie fasoli przez przynajmniej 12 godzin nim zostanie poddana obróbce termicznej. Jeśli ta ostatnia została ugotowana poniżej temperatury wrzenia, bez wstępnego gotowania albo w wolnowarze – toksyczny efekt haemagglutinin-y będzie zintensyfikowany. Główne objawy zatrucia to: mdłości, wymioty i biegunka, a także ból brzucha. Napad ten występuje od godziny do trzech po spożyciu nieprawidłowo przygotowanej fasoli (nieprawidłowo gotowanej, niedogotowanej bądź też surowej, namoczonej) i typowo znika szybko oraz spontanicznie po kilku godzinach[53]. Konsumpcja tak małej ilości jak cztery czy pięć fasol może już wywołać powyższe symptomy. Intensywność objawów jest zależna od ilości spożytej fasoli zawierającej toksynę. Zatrucie nie stanowi zagrożenia dla życia ani zdrowia.
Wiedz, że jeśli podejrzewasz iż zjadłeś niedogotowaną fasolę, bądź nawet kilka fasol niedogotowanych, jakie mogły nie zostać do końca ugotowane np. w wyniku braku wody w naczyniu czy fasol jakie

---

[51] Także produkty gotowane, pakowane w puszki i konserwy mają podobne działanie (jednak konieczne jest zbalansowanie pomiędzy spożyciem jedzenia mocno zasadowego, a mocno kwasowego, z przewagą żywności surowej, roślinnej jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1).
[52] Jeśli fasola nie rozpływa się w ustach – to zawsze trzeba zrezygnować z jej jedzenia, jako iż może dojść do zatrucia (jest to także widoczne w jej kolorze – jaki powinien być ciemniejszy, jeśli tylko jest ugotowana). Z zasady jest to inicjalne wyczuwalne, jednak w przypadku testów może zakończyć się inicjalnym połknięciem kilku fasol, co jest już w stanie spowodować przykre zatrucie trwające do nawet 3 dni, nim ból z jelita całkowicie zejdzie.
[53] http://www.fda.gov/food/foodsafety/foodborneillness/foodborneillnessfoodbornepathogensnaturaltoxins/badbugbook/ucm071092.htm (mirror: www.xernt.com/xh/phytohaemagglutinin).

uniosły się na parze przy zamkniętej pokrywie, co mogło wyniknąć w trakcie procesu obróbki termicznej – to powoduj natychmiastowo wymioty, s. #9:Q40 jako iż dojdzie prawdopodobnie do poważnego zatrucia.
Więcej informacji zostało podane w podsekcji: Kwas fitynowy i fityniany.. w przypisach działu o fasolach, celowo (w tym kwestie bezpieczeństwa związane z gotowaniem).

Należy przy tym zrozumieć, iż pierwiastki te i mikroelementy są silnie toksyczne i mogą prowadzić nawet do śmierci w wyniku przedawkowania (co może się stać przy pokusie brania sztucznych suplementów). Konieczne jest zrozumienie, że w organizmie muszą ich być odpowiednie ilości, co może zapewnić tylko odpowiednio zbilansowansowana i typowo organiczna dieta[54].

Zapamiętaj, że od przedawkowania jedzenia[55] (zawartych w nim składników odżywczych) nie występują żadne skutki uboczne[56] co nie jest prawdą jeśli chodzi o syntetyczne ich odpowiedniki[57] – gdzie w przypadku przedawkowania może dojść nawet do śmierci[58].

Użycie soli nie jest konieczne ze względu na jej występowanie w produktach naturalnych (w wystarczających ilościach). Ta ostatnia występuje także w wodzie morskiej oraz w wodach mineralnych[59] (najwięcej w tzw. solankach). Zabronione jest użycie jakiejkolwiek rafinowanej soli kuchennej, co najwyżej naturalnej soli morskiej/ himalajskiej (krystalicznej, jaka jest najlepsza) lub ew. naturalnej, nierafinowanej soli kamiennej, jeśli już dochodzi do konieczności spożycia. Należy jednak je mocno ograniczyć, jako iż jej nadmiar jest przyczyną wielu kondycji jak i chorób (oczyszczona sól kuchenna, jaka jest dostępna w sklepach zanim stanie się składnikiem komórki, musi przejść proces deaktywacji, który polega na jej połączeniu z brakującymi elementami – w czego wyniku organizm jest zubożany ze składników odżywczych i co ciekawsze: pozostaje nadal w niedoborze)[60].

---

[54] Przedawkowanie tych elementów z diety jest praktycznie niemożliwe (są jednak pokarmy, jakie stanowią wyjątki – patrz dalsza część). Tylko ta ostatnia jest w stanie zapewnić pełne bezpieczeństwo.
[55] Typowo od jedzenia się nie umiera (od jego przedawkowania), z wyłączeniem reguł i wyjątków podanych w tej sekcji (patrz w szczególności s. #1D:Fityniany) oraz z wyłączeniem pożywienia toksycznego (w tym także upraw genetycznie modyfikowanych), co zostało zawarte w dalszej części treści.
[56] Jednak nie jest to już prawdą, przy ich akumulacji (patrz np. beta-karoten w marchwi, gdzie może dojść do zabarwienia rąk na pomarańczowo/żółto) lub solanina i inne toksyczne alkaloidy m.in. w ziemniakach, pomidorach itp. (s. #1D:Solanina).
[57] Ich użycie jest zabronione, kompletnie.
[58] O ile jedzenie nie jest genetycznie modyfikowane (GMO: jakiego spożycie jest zabronione, w jakiejkolwiek postaci) oraz z wykluczeniem pestycydów/ innych środków ochrony roślin, jakie to z kolei mogą być toksyczne (jednak nie jest to aplikowalne do powyższego).
[59] Czyt., butelkowanych.
[60] Metodą na stwierdzenie tego, czy mamy lekki niedobór soli jest pragnienie jakie jest generowane przez organizm, na pokarmy słone tj. ryby jak makrela, tuńczyk itp.
Ważność historyczna soli bierze się z tego iż pozwalała ona na prowadzenie wojen, gdyż pokarmy nią wzbogacone trwały dłużej. Obecnie, jest ona wykorzystywana raczej jako przyprawa, która intensyfikuje smak potraw – zwiększając doznania smakowe (co jest pożądane przez producentów w kapitalistycznym – wolno rynkowym świecie, gdzie sprzedaż jest najważniejsza).

Pamiętaj także, że należy ograniczyć spożycie ryb jako iż zawierają one w sobie rtęć, która pozostaje w nich, nawet mimo ugotowania/ wędzenia[61] (należy jednak zauważyć ich chodzi o ograniczenie ich spożycia, a nie o całkowicie wyeliminowanie). Skutki zdrowotne akumulacji rtęci w organizmie (jako iż trzeba pamiętać, że jest ona stale gromadzona w organizmie) zostały opisane w s. #K8C,Rtęć.

Najwyższa zawartość rtęci
UNIKAJ jedzenia poniższych ryb:

- Marlin
- Gardłosz
- Płytecznik
- Miecznik
- Rekin
- Makrela [M54] (Królewska)
- Tuńczyk [M6] (Opastun – Tuńczyki Wielkooki, Tuńczyk Ahi).

Wysoka zawartość rtęci
Nie jedz więcej niż trzy porcje 170g na miesiąc:

- Labraks (Chilijski)
- Morszuk
- Makrela M[54] Hiszpańska (Zatokowa)
- Tuńczyk [M6] (puszkowany, Biały) – patrz tabela poniżej
- Tuńczyk [M6] (Żółtopłetwny).

Niższa zawartość rtęci
Nie jedz więcej niż sześć porcji 170g na miesiąc:

- Okoń [M35] (Pasiasty, Czarny)
- Karp [M56]
- Dorsz [M34] (Atlantycki)
- Kulbin (Biały Atlantycki)
- Halibut [M47] (Pacyfik i Atlantyk) Jacksmelt (Silverside)
- Homar [M45]
- Mahi Mahi
- Żabnica
- Szczupak (słodkowodny)
- Czarny Dorsz [M34]
- Ryby rajowate (z rodziny Rajidae)
- Ryba lucjanowata
- Pstrąg morski [M55] (Kulbiniec)
- Tuńczyk [M6] (puszkowany, lekki kawałek) – patrz tabela poniżej
- Tuńczyk [M6] (Bonito).

[61] Nie jest nigdy odparowywana w, procesie jej obróbki termicznej, ze względu na znacznie większą temperaturę wrzenia (356.7°C).

Najniższa zawartość rtęci
Spożyj do dwóch porcji 170g na tydzień:

- Anchois (Sardela Europejska) [M38]
- Ryba maślana
- Sum [M11]
- Małże [M40]
- Krab [M44] (Słodkowodny)
- Raki [M52]
- Ryby z rodziny Sciaenidae
- Flądra
- Plamiak
- Morszczuk
- Śledź [M12]
- Makrela [M54] (Atlantycka)
- Cefal (Pospolity)
- Ostrygi [M41]
- Karmazyn (Pacyficzny)
- Gładzica
- Łosoś [M13] (puszkowany)
- Sardynki [M26]
- Przegrzebek (Zwyczajny)
- Aloza (Amerykańska)
- Krewetki [M42]
- Złocica Europejska (Sola Lemon)
- Kałamarnica (kalmary)
- Tilapia
- Pstrąg [M55] (Słodkowodny)
- Białoryb
- Witlinek.

Dane pochodzą z Natural Resource Defense Council (NRDC), zdobyte przez FDA i EPA.

Zawartość rtęci w tuńczyku może być różna w zależności od typu tuńczyka oraz miejsca połowu. NRDC stworzyła tabelę poniżej jako wytyczne tego, ile tuńczyka może być zjedzone przez dzieci, kobiety w ciąży oraz kobiety chcące zobaczyć ile mogą zjeść, bazując na ich wadze.

WAGA	CZĘSTOTLIWOŚĆ	
	Tuńczyk M6 Biały	**Tuńczyk M6 Lekki Kawałek**
9kg	1 puszka/10 tygodni	1 puszka/ 3 tygodnie
13kg	1 puszka/6 tyg.	1 puszka/ 2 tyg.
18kg	1 puszka/5 tyg.	1 puszka/ 11 dni
23kg	1 puszka/4 tyg.	1 puszka/ 9 dni
27kg	1 puszka/3 tyg.	1 puszka/ 7 dni
32kg	1 puszka/3 tyg.	1 puszka/ 6 dni
36kg	1 puszka/2 tyg.	1 puszka/ 6 dni
41kg	1 puszka/2 tyg.	1 puszka/ 5 dni
45kg	1 puszka/2 tyg.	1 puszka/ 5 dni
50kg	1 puszka/12 dni	1 puszka/ 4 dni
54kg	1 puszka/11 dni	1 puszka/ 4 dni
59kg	1 puszka/10 dni	1 puszka/ 4 dni
64kg	1 puszka/10 dni	1 puszka/ 3 dni
68kg+	1 puszka/9 dni	1 puszka/ 3 dni

Źródło: Source: Food and Drug Administration jako testy zawartości rtęci u ryb i Environmental Protection Agency's determinacja bezpiecznych wartości rtęci.

Rtęć pozostaje w pokarmach mimo ich ugotowania, dlatego konieczne jest ograniczenie ich spożycia lub nawet całkowite wyeliminowanie. Wszystkie ryby są źródłem rtęci[62] (nawet te znajdujące się w sztucznych farmach, mimo iż często te ostatnie w przypadku ryb słonowodnych – znajdują się w oceanach). Spożycie ryb pochodzących z farm jest niezdrowe jako, że żywione są one peletami jedzenia złożynymi m.in. z: pszenicy, soi (prawdopodobnie genetycznie modyfikowanej), antybiotyków, pestycydów[63] i hormonów (jedzeniem nienaturalnym). Są także uboższe w witaminy A i D niż ich dziko żyjący[64] odpowiednicy. Unikaj spożycia tzw. 'ryb mutantów' czyli wyjątkowo dużych okazów, gdyż ze względu na ich dłuższe życie (i większą konsumpcję innych organizmów) zawierają one znacznie podwyższone zawartości rtęci (zamiast 1 makreli np. 350g, lepiej jest kupić dwa okazy po ok. 200g)[65]. Istnieje także kalkulator[66] zawartości rtęci w rybach (liczący na bazie mediany) pozwalający obliczyć bezpieczne spożycie poszczególnej ryby w odniesieniu do wagi.

---

[62] http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=farm-raised-fish-not-free-mercury-pcb-dioxin
http://www.foodandwaterwatch.org/fish/fish-farming/oil-rigs-and-fish-farms/mercury-fishfarms/
http://www.huffingtonpost.com/2009/08/19/all-fish-in-us-steams-hav_n_263334.html (Harvest of Fears: Farm-Raised Fish May Not Be Free of Mercury and Other Pollutants, The Truth About Mercury and Fish Farms, ALL Fish In Every Tested US Stream Have Mercury In Them, New Study Reveals, mirror: www.xernt.com/xh/mercury.in.fish).
[63] Mogącymi pochodzić m.in. z zanieczyszczenia środowiska przez człowieka.
[64] W ich wyborze kieruj się najlepiej wagą: upewnij się, że będzie ona średnia do mniejszej, jako iż osobniki starsze i także większe, mogą mieć procentowo większą ilość skumulowanego tego metalu ciężkiego.
[65] Autor jadł ryby, codziennie przez rok – każdego dnia min. 260g (130g x 2 puszki) do 520g (130g x 4 puszki) tuńczyka, jeśli występował większy głód (np. po siłowni, patrz zdjęcie s. #9:Q35) na diecie stricte (s. #2A). Jedynymi skutkami obserwowanymi był tzw. 'brain fog' czyli chmura umysłowa (w tłumaczeniu) oraz spowolnienie mimo iż mogło to być spowodowane boreliozą (#5). Z tego więc powodu jeśli okresowo zdarzy się tobie lekko przekroczyć dawkę, to powinno być to bezpieczne. Ogranicz się jednak do zaleceń zawartych.
[66] http://www.gotmercury.org/article.php?list=type&type=75 (Eating seafood high in mercury is hazardous to your health, especially for women and children. The "Got Mercury?" calculator below helps you make healthier seafood choices, mirror: www.xernt.com/xh/mercury.calculator).

KWAS FITYNOWY I FITYNIANY, CZYLI USUWANIE ANTY-SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH Z JEDZENIA

Większość ludzi zakłada, że jeśli coś jest naturalne to jest gotowe natychmiastowo do jedzenia. Rzeczywistość często okazuje się nieco bardziej skomplikowana.

ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI

Kwas fitynowy jaki pełni główną rolę w magazynowaniu fosforu w tkankach roślinnych – występuje naturalnie w ziarnach, orzechach, nasionach oraz fasolach. Prócz blokowania przyswajania fosforu ma on zdolność do trwałego łączenia się w przewodzie pokarmowym z żelazem, cynkiem, miedzią, wapniem oraz magnezem i tworzenia z nimi nierozpuszczalnych soli, jakie mogą powodować poważne niedobory tych pierwiastków (w przypadku braku uzupełnienia tych ostatnich z innych źródeł). Prowadzi to długoterminowo do osteoporozy, krzywicy, anemii, obniżonego metabolizmu, słabego wzrostu kości i utraty kośćca oraz próchnicy, a także braku apetytu oraz problemów trawiennych (patrz s. #1B po skutki niedoboru tych pierwiastków). Ponadto kwas fitynowy nie tylko chwyta lub chelatuje (wytrąca) ważne minerały, ale także hamuje enzymy potrzebne do trawienia jedzenia, w tym pepsyny – potrzebnej do rozpadu białek w żołądku, amylazy – potrzebnej do rozpadu skrobi w cukier czy trypsyny – potrzebnej do trawienia białek w jelicie cienkim, jaka jest hamowana przez fityniany (jest to nazwa cząstek kwasu). Brak usunięcia i przetworzenia w odpowiedni sposób pokarmu jaki jest konsumowany, powoduje i przyczynia się do wielu schorzeń tj. zespół jelita drażliwego czy długoterminowo: wielu innych skutków ubocznych i chorób.

Fityniany stanowią tylko jeden z wielu anty-odżywczych składników w ziarnach, orzechach, bulwach, nasionach czy fasolach, a te zawierają m.in.: szczawiany, garbniki, inhibitory trypsyny, inhibitory enzymów lektyny (hemaglutynin), inhibitory proteazy, gluten, inhibitory alfa-amylazy, alkylresorcinole. Anty-odżywcze składniki występują w tym pożywieniu jako iż jest to część procesu życia. W świecie przyrody pełnią wiele ważnych funkcji, włączając w to obronę przed owadami, utrzymanie świeżości nasiona do kiełkowania, a także ochrony przed pleśnią i grzybem. W celu wykorzystywania tych produktów na bieżąco, musimy usunąć fityniany i inne szkodliwe składniki pokarmowe poprzez przetwarzanie w harmonijne sposoby. Są to procesy jakie były od wieków stosowane przez naszych przodków, a o jakich wiedza stosunkowo zanikła lub odeszła zapomnienie w skutek komercjalizacji wielu dziedzin życia oraz doby kapitalizmu. Fityniany działają jako konserwujący system ziarna, czyli coś w stylu niemożliwego-do-otworzenia plastikowego opakowania wielu dzisiejszych dóbr konsumpcyjnych. By się dostać do produktu w nim opakowanego – musimy, dosłownie rozpakować pakiet fosfor-fitynian (jako opakowanie/ folię paczki).



Rys. 2. Salaterka szklana do moczenia pożywienia.

Podsumowując: nasiona, ziarna i fasole pokryte są w chemikaliami zwanymi inhibitorami enzymowymi, jakie to zapobiegają przedwczesnemu kiełkowaniu oraz przechowują składniki odżywcze dla wzrostu roślin. Kiedy ludzie jedzą te chemikalia, zmniejszają oni absorpcję ważnych minerałów oraz te ostatnie prowadzą do zabrania ich z organizmu, tworząc deficyty i inne problemy zdrowotne. Moczenie i kiełkowanie rozwiązuje ten problem jako, że aktywuje to nasiona i neutralizuje inhibitory[67].

[67] Dalsza lektura możliwa jest pod adresami zawartymi w punkcie .99 opisu bibliograficznego, s. #X3.

ZASTOSOWANIE

Surowe nasiona, ziarna, orzechy czy fasole powinny być moczone przed użyciem, jako iż zawierają one enzymy na powierzchni, które chronią je kiedy rosną oraz kiedy są uśpione. Moczenie uwalnia te inhibitory, pobudza energię drzemiącą w pokarmach i znacząco zwiększa wartość odżywczą, strawialność oraz przyswajalność. Jest także zwiększony efekt lepszego samopoczucia, jeśli zostaną zjedzone będąc moczonymi wcześniej, niż niemoczonymi.

Pokarmy, jakie mają być moczone muszą być przepłukane pod wodą przed umieszczeniem do moczenia, tak by zapewnić jednorodny kontakt wszystkich nasion z wodą[68] (proces ten jest powtarzany aż do uzyskania czystej wody oraz usunięcia wszelkich innych dodatków jakie mogą zostać znalezione w pożywieniu, jak np. części łodyg itp.). Następnie muszą być wstawione do moczenia, a po zakończeniu tego czasu należy usunąć wszelkie nie-ziarna jakie pływają, po czym przejść po ziarnach jakie są na powierzchni by sprawdzić czy zatoną. Jeśli cokolwiek zostaje na powierzchni wody to należy to wyrzucić. Dalej, upewnić się iż wszystkie nasiona i ziarna zostaną dokładnie wypłukane świeżą wodą, co usunie inhibitory enzymowe jakie zostały wypuszczone do wody użytej w moczeniu (w celu kompletności tego procesu zalecane jest również ręczne przemieszanie i opłukanie wszystkich ziaren).



Rys. 3. Cedzak/ durszlak stalowy do usuwania wody/ opłukiwania żywności (24cm średnicy).

Po moczeniu, możesz je odwodnić[69] w temp. 40°C (105 Fahrenheit) do momentu kiedy nasiona/ ziarna będą kompletnie suche (w przypadku pokarmów jakie są lub mogą być spożywane na surowo, patrz np. słonecznik) i zjedz je w ciągu pierwszych 24, ew. maks. 30 godzin od namoczenia[70].

Jeśli ziarna muszą być gotowane w celu spożycia, to na porcję 200g (jaka jest standardową używaną przez autora, w przypadku większości potraw) – używasz ~2l wody w garnku 3.5l, zawsze (patrz więcej s. #9:Q35). [1] Wodę zagotowujesz do temperatury wrzenia – przytrzymując ją dodatkowe kilka minut, mając zabezpieczony garnek przykrywką. Następnie [3] namoczony pokarm płuczesz pod bieżącą, świeżą wodą korzystając z cedzaka (tą, jaka była użyta w moczeniu – wylewasz), [4] zdejmujesz pokrywkę i [4b] wrzucasz go, po czym [5] gotujesz na małym ogniu pod przykryciem, tak by woda w środku naczynia wrzała[71]. Po ukończeniu gotowania, [6] wrzucasz następnie wszystko na szklany hartowany/ ceramiczny talerz, ew. szklaną hartowaną miskę. [7] Myjesz od razu garnek – przepłukując

---

[68] Niektóre z nasion mają zdolność do łączenia się ze sobą jak np. alfalfa, nawet jeśli są zanurzone w wodzie. Z tego więc powodu inicjalne przepłukanie jest kluczowe w celu zapewnienia jednakowego kontaktu do wody (ew. może być wsypany do salaterki/ miski z zimną wodą, będąc przemieszany łyżką).

[69] Istnieją specjalne urządzenia do tego procesu, czyli tzw. z ang. dehydrator (dehydratory), tj. np. Nesco American Harvest FD-61 Snackmaster Encore Dehydrator and Jerky Maker (http://www.amazon.com/dp/B000CEM3WM?tag=wholelifesn0f-20, mirror: www.xernt.com/xh/dehydrator.sample.device). Pewne osoby wykorzystują także piekarniki, jakie udostępniają taką możliwość (temperatura musi być maks. do 40°C), a w przeszłości ludy starożytne – wykorzystywały do tego celu Słońce (najtańszym sposobem jest pozostawienie ich k. grzejnika, kiedy ten jest nagrzany np. w porze zimy). W każdym innym przypadku: konieczne jest ich pozostawienie w temperaturze pokojowej i odczekanie niezbędnego czasu lub po prostu zjedzenie: pokarmu mokrego.

[70] Mimo, że w niektórych źródłach podają by schować do lodówki bądź zamrażalnika na do 3 dni, to jednak zalecane jest ich zjedzenie najlepiej do maks. 24 godzin od wyjęcia z moczenia, jako iż zapewne wejdzie w nie pleśń bądź inne, a wobec tego spożycie będzie niebezpieczne (zostało to potwierdzone przez autora i ujawniło się – pewnymi objawami zatrucia, jednak jedzenie nie było przechowywane w lodówce – po to by przyspieszyć ten proces, a nałożyły się na to zapewne inne czynniki: dla pełnego bezpieczeństwa, jedz jednak zawsze pokarm namoczony w ciągu 24 godzin, od momentu wyjęcia z wody). Zawsze jest lepiej wyrzucić niż się zatruć, pamiętaj o tym. Zawsze nakładaj tyle ile jesteś pewnym, że zjesz – raczej nigdy więcej.

[71] Alternatywnie możesz gotować bez pokrywy, jednak wtedy konieczne jest zdjęcie piany przed zakończeniem gotowania i nie jest to zbyt ekonomiczne rozwiązanie przy gotowaniu na gazie – pokarmy także muszą być gotowane dłużej, co stanowi kolejny powód by gotować pod przykryciem (autor w tej chwili, ze względu na brak kuchenki elektrycznej – jest zmuszony do użycia tego rozwiązania). Zakup tej ostatniej zostanie poczyniony zgodnie z listą priorytetów w bliżej niesprecyzowanym czasie.

go samą wodą bieżącą (zataczając wodą kręgi), a jeśli to konieczne to również rękoma oraz zdejmujesz to co się osadziło na ściankach po gotowaniu – robisz to również oddzielnie z pokrywką (jednak musisz poczekać z tą ostatnią kilka minut, nim jej temperatura nie spadnie). Czekasz typowo min. 15-20 minut nim pokarm będzie zdatny do zjedzenia po czym przystępujesz do konsumpcji (nim nie ostygnie). Ta ostatnia może być ona oddalona maksymalnie do 12 godzin (ew. do 18-24h)[72] od umieszczenia na talerz, jednak jest to zależne od klimatu oraz warunków (wartość została podana dla temp. ~24°C).

Konieczne jest także zrozumienie, że proces gotowania nie eliminuje istotnie fitynianów z pożywienia, więc zawsze konieczne jest uprzednie namoczenie[73].

Po odpowiedzi na wszelkie inne pytania – patrz koniec tej podsekcji.

Poniższa dane reprezentują pewne wartości do moczenia oraz kiełkowania większości nasion, orzechów, ziaren czy fasol oraz wiedzę dot. pokarmów jak i ich spożycia – zapoznaj się z nimi.

[72] Im szybciej jednak – tym lepiej.
[73] W analogii do plastikowego opakowania – może zostać ono co najwyżej spalone czy nadpalone, jednak nie zostanie usunięte (w przypadku źródeł roślinnych zawierających kwas fitynowy jest ono ‘rozpuszczalne’ w wodzie).

[74]Informacje dot. zbóż pełnoziarnistych

Od tysiącleci ludzie uprawiali zboża pochodzące ze zwykłych traw, które zawierały składniki odżywcze niezbędne dla rozwoju człowieka, wzmacniania jego sił życiowych i zapobiegania chorobom. Kiedy pełne zboża zostaną uzupełnione całą gamą innych nierafinowanych produktów roślinnych, dieta taka dostarcza wszystkich elementów pożywienia koniecznych dla rozwoju. Wynika stąd, że gdy potraktujemy zboża jako podstawę diety, wraz z osiągnięciem zdrowego trawienia odkryjemy, że nie nękają nas już problemy wynikające z braku pewnych składników odżywczych lub nadmiernego łaknienia jakichś produktów. Zboża przygotowane według indywidualnych potrzeb zaspokoją głód, zapewnią bogactwo smaku, dostarczą energii, zwiększą wytrzymałość, uspokoją nerwy i zagwarantują głęboki sen. Ponadto poprawią usuwanie zbędnych produktów z organizmu, przyśpieszą refleks, polepszą pamięć i jasność myślenia. Z punktu widzenia analizy żywienia w kategoriach Yin/Yang, zboża są zwykle umieszczane w centrum. Wspierają nas w poszukiwaniu „złotego środka", miejsca sprzyjającego chłonności umysłu, odpoczynkowi oraz koncentracji. U ludzi współczesnych te aktywne i bierne cechy zwykle się nie łączą, to znaczy, kiedy jesteśmy otwarci i zrelaksowani, nasz umysł nie jest skoncentrowany. Aby się skoncentrować, musimy zrezygnować z relaksu i popadamy w stan napięcia.

Przez kilka pokoleń w Ameryce zboża były identyfikowane ze skrobią, znajdującą się w niełasce. Wszystkie rodzaje skrobi uważaliśmy za takie same i sądziliśmy, że to właśnie one są przyczyną nadwagi. Większość zbóż była stosowana (i nadal jest) jako karma dla zwierząt, co dodatkowo przyczyniło się do ich niskiej oceny w świadomości większości ludzi. Dodatkowo zboża były znane głównie w formie chleba, owsianek, białego ryżu, kasz, mąki kukurydzianej lub wysoko przetworzonych płatków śniadaniowych.

Większość osób w dalszym ciągu nie zna PEŁNOZIARNISTEJ pszenicy, brązowego ryżu, jęczmienia, żyta lub gryki.

A ponieważ z reguły nie jedliśmy pełnoziarnistych zbóż, nie zdajemy sobie sprawy, że w celu dobrego ich trawienia wymagają one zupełnie innej obróbki niż zboża przetworzone.

Samo nauczenie się, jak należy prawidłowo przeżuwać pełne zboża i jak wykorzystywać działanie gruczołów ślinowych, zajmuje kilka tygodni. Każdy kęs staraj się przeżuć 32 razy lub więcej. Chorzy powinni przeżuwać 50 lub 70 razy. To zalecenie odnosi się także to pożywienia o włóknistej konsystencji, takie jak warzywa strączkowe, orzechy i nasiona oraz niektóre łodygi, korzenie i liście warzyw.

Pełne zboża i inne węglowodany nie będą dobrze trawione bez dostatecznego zmieszania ze śliną. Działanie śliny jest potrzebne, aby rozpocząć reakcje, jakie zachodzą później w trakcie trawienia. Ślina jest zasadowa, a większość zbóż – lekko kwasotwórcza; ponieważ w prawie wszystkich chorobach występuje zbytnia kwasowość krwi, dokładne żucie działa zapobiegawczo, gdyż nadaje spożywanym zbożom raczej zasadowy niż kwasowy charakter.

W ostatnich latach zamiast słowa „skrobia" coraz częściej w odniesieniu do pełnych zbóż, roślin strączkowych i innych warzyw stosuje się termin „węglowodany złożone", co oznacza, że ich trawienie przebiega w bardziej złożony sposób niż cukrów prostych. Trawienie węglowodanów złożonych to proces harmonijny, miarowy i zrównoważony, który dostarcza kompletnych, potrzebnych organizmowi składników odżywczych. To przeciwieństwo stanu pośpiechu, po którym następuje depresja – jakiego doświadczamy, jedząc wysoko przetworzone zboża i cukry, w których brakuje innych składników pokarmowych.

---

[74] Opisy zostały udostępnione dzięki uprzejmości użytkownika 'ekoworek' na Allegro: http://allegro.pl/listing/user.php?us_id=26433391.

ZIARNA	CZAS NAMACZANIA CZAS GOTOWANIA[75]	CZAS KIEŁKOWANIA
Amarant[N27]	3-6 godzin	24 godziny
Kukurydza[W20]	12 godzin	2-3 dni
Jęczmień[N22]	6-8 godzin 25/ 30 minut	2 dni
Kamut	7 godzin	2-3 dni
Millet, czyli Proso[N30 76]	8 godzin 15 minut (gotować bez przykrycia) [@10 minut pod przykryciem test]	2-3 dni
Quinoa[N14]	2 godziny	1 dzień
Owies[N11]	6 godzin	2 dni
Żyto[N16]	8 godzin	3 dni
Pszenżyto	12 godzin ?	2-3 dni
Orkisz[N23]	7 godzin 40 minut	2 dni
Pszenica[N18, N19, N20]	7 godzin 40/ 45 minut	2-3 dni
Ryż[N15]	8-12 godzin ryż dziki: 9 godzin - basmati, jaśminowy, brązowy, naturalny długoziarnisty: 25/ 30 minut [@test 25] biały: 25 minut	3-5 dni

Dane podane w tabelach sekcji, dot. czasu gotowania na wolnym/ małym ogniu, pod przykryciem – w temp. wrzenia (będąc wrzuconymi do wrzącej wody oraz nakrytymi ponownie przykrywką) i są aplikowalne do produktów nieprażonych/ niepodgotowanych oraz wstępnie namoczonych zgodnie z podanymi wytycznymi lub nieznacznie dłużej, do 5-15% czasu podanego (czy nawet

[75] Orientacyjny, może być zależny od temperatury i objętości wody (typowo na 200g produktu przypadają 2l wody). Znak '/' czyta się: gotować x na, czyli lub y minut – wybierając jeden z czasów, w zależności od intensywności ognia i preferencji smakowych, tj. stopnia miękkości.
[76] Tj. kasza jaglana pozyskiwana z łuszczonego prosa. Przy odlewaniu wody z moczenia, użyj najlepiej talerza albo innego naczynia – tak, aby zrezygnować z cedzaka gdyż jeśli ten ostatni zostanie użyty, to spowoduje to prawdopodobnie utratę części jedzenia (wypadnie ono przez dziurki się w nim znajdujące, ze względu na ich mały rozmiar). Wsyp następnie do wrzącej wody proso – bezpośrednio z salaterki.

dłużej w niektórych przypadkach). Tylko takie, organiczne pokarmy należy wybierać (więcej, patrz s. #9:Q35)[77]. Wszystkie podane czasy są orientacyjne i dotyczą gotowania na gazie.

Gotowanie pełnoziarnistych zbóż

- Wsyp zboże do dużej miski lub garnka i zalej zimną wodą, przemieszaj go ręką. Woda zmętnieje od skrobi, odlej wodę, powtarzaj tę czynność, aż woda będzie czysta.
- Namaczaj przez 8-12h. Namaczanie pobudza drzemiącą w pokarmie energię, uwalnia składniki odżywcze i czyni zboża łatwiejszymi do strawienia.
- Odlej wodę z namaczania.
- Nie napełniaj garnka do więcej niż do 3/4 pojemności.
- Przy większych ilościach zboża używaj mniej wody i przedłuż czas gotowania.
- Stosuj najwyżej 1/4 łyżeczki nierafinowanej soli na filiżankę zboża.
- Metoda gotowania na wolnym ogniu: gotuj namoczone lub kiełkujące zboża na wolnym ogniu przez noc lub przez kilka godzin. Uzupełnij wodę. Zboże zyska bardziej zasadowy charakter i zachowa enzymy[78].

Po ugotowaniu

- Wyjmij zboże z garnka, aby NIE nabrało wody i NIE napęczniało, gdyż mokre zboże jest pozbawione smaku.
- Przełóż zboże do miski.
- Przykryj matą z bambusa lub gazą i przechowuj w chłodnym miejscu. Nie martw się, jeśli zacznie lekko fermentować – będzie słodsze i łatwiejsze do strawienia. Jeśli jednak fermentacja jest zbyt daleko posunięta, zboże nie nadaje się do jedzenia[79].
- Przy nakładaniu sięgaj głęboko do garnka, tak aby na każdej łyżce znalazło się zboże z wierzchu i z dna – ma to na celu podanie bardziej zrównoważonego posiłku.

Przechowywanie nieugotowanego zboża

- Przechowuj zboża w czystych, zamkniętych pojemnikach w suchym chłodnym i miejscu.
- Włóż do środka torebkę herbaty miętowej albo liść laurowy, aby odstraszyć robactwo, jeśli pojemnik nie jest szczelnie zamknięty.
- Pszenica i pokrewne jej zboża, orkisz, kamut maja twardą i grubą powłokę i w odpowiednich warunkach mogą być przechowywane wiele lat.
- Ryż oraz inne zboża z cieńszą powłoką można przechowywać przez około 2 lata.
- Proso ma bardzo cienką powłokę, która w trakcie mielenia często jest zdrapywana, co czyni je bardziej podatnym na jełczenie.

Gotowanie ryżów pełnoziarnistych

- Przeciętna porcja suchego ryżu na osobę wynosi ok.60g.
- Umyj ryż, aby wypłukać z niego kurz i pył. Wsyp go do dużej miski lub garnka i zalej zimną wodą, przemieszaj go ręką.
Woda zmętnieje od skrobi, odlej wodę, powtarzaj tę czynność, aż woda będzie czysta.
- Przed gotowaniem namaczaj ryż 8-12h. Upewnij się, że wszystkie ziarenka są zawsze w pełni zamoczone. Namaczanie pobudza drzemiącą w pokarmie energię, uwalnia składniki odżywcze i czyni zboża łatwiejszymi do strawienia.
- Na każdą szklankę ryżu przygotowujemy 2,5 szklanki zimnej wody i 1/4 łyżeczki soli morskiej, lub

[77] W miejscach, gdzie nie zostały podane czasy gotowania/ inne – nie doszło jeszcze do stestowania pokarmu przez autora, jednak zostanie to zrobione w czasie oraz uzupełnione w najnowszych wydaniach tej publikacji (te pierwsze, nie tyczy się także wszystkich pokarmów, więcej w s. #9:Q35).
[78] Nieprzetestowane przez autora, podane raczej jako ciekawostka (niezalecane, zapewne dot. gotowania bez przykrywki – wiąże się także z niebezpieczeństwem wypalenia gazu).
[79] Zalecane jest jednak spożycie maks. do 24h od wyjęcia – najlepiej jednak przystąpić do konsumpcji, w ciągu pierwszych 15-20 min. czasu, kiedy jest jeszcze ciepłe.

nierafinowanej soli kamiennej.
- Ryż wsypujemy do zimnej osolonej wody i gotujemy przez ok. 30-40min (w zależności od odmiany), pod przykryciem kontrolując od czasu do czasu poziom wody.
- Ryżu nie należy mieszać, ponieważ podczas gotowania zwiększa on swoją objętość i formuje sieć tuneli wypełnionych parą. Jeśli zniszczysz tunele, ryż nie będzie gotował się jednakowo.
- Gotowy, będzie miękki, ale nie tak, jak biały ryż, bardziej jak makaron ugotowany al dente. Można oczywiście gotować ryż dłużej do uzyskania pożądanej miękkości.
- Ryże z powodzeniem możemy również gotować w szybkowarze zachowując te same proporcje. Czas gotowania na małym ogniu, od momentu gdy szybkowar po raz pierwszy zacznie głośno syczeć, to ok. 30 min[80].

Po tym czasie, należy szybkowar zdjąć z kuchenki i odczekać, aż ciśnienie samo opadnie.

Można wtedy swobodnie podnieść przykrywkę, ryż jest gorący i gotowy do podania.

[80] Nie zostało to przetestowane ani potwierdzone przez autora, stąd warto zastosować się do zaleceń zawartych w treśći, dot. użycia zwykłego garnka stalowego.

Informacje dot. orzechów

Orzechy i nasiona oleiste są na ogół najlepszym źródłem witaminy E, która działa jak ochraniacz nerwów i poprawiający odporność przeciwutleniacz. Zwyczajne orzechy i nasiona zawierają również najwięcej tłuszczów ze wszystkich nieprzetworzonych produktów – większość z nich w formie niezbędnych kwasów tłuszczowych. Zarówno tłuszcze, jak i rozpuszczalny w tłuszczach składnik pokarmowy, witamina E, odgrywają decydującą rolę w funkcjonowaniu wątroby oraz wpływają na związane z nią emocje, takie jak złość, depresja i irytacja.
Osoby, które spożywają wyizolowane tłuszcze, jak rafinowane oleje z nasion, mają większe zapotrzebowanie na witaminę E spełniającą funkcję przeciwutleniacza, który zapobiega utlenieniu się tych olejów.

Witamina E i niezbędne kwasy tłuszowe to zaledwie część wielkiej odżywczej mocy nasion. (ORZECHY, ZBOŻA i ROŚLINY STRĄCZKOWE też są nasionami). Z pewnością wiele z zawartych w nasionach dodatkowych składników odżywczych, łącznie z bogactwem witamin, minerałów, aminokwasów, węglowodanów i innych, harmonijnie ze sobą współdziała, nadając nasionom niezwykłe właściwości. Nasiona są iskrą dającą życie, żywym i doskonałym pożywieniem zawierającym wszystkie niezbędne dla witalności składniki.

Problem ze zjełczałymi[81] nasionami i orzechami

- Zjełczenie powoduje podrażnienie wyściółki żołądka i jelit.
- Następuje spowolnienie działania enzymów trzustkowych, które odpowiadają za trawienie olejów. Z tego powodu oleje nie mogą zostać prawidłowo strawione i przyswojone.
- Mogą przyczynić się do osłabienia odporności, powstania nowotworów i innych chorób przewlekłych.
- Niszczą witaminy A, E i F zarówno w pożywieniu, jak i te znajdujące się w organizmie.
- Powodują dolegliwości woreczka żółciowego i wątroby (czego rezultatem jest złość i niezdecydowanie).

Wybór i przechowywanie

- Łuskane nasiona przechowuj w ciemnych słoikach lub w butelkach, w chłodnym miejscu. Światło i ciepło przyspieszają utlenianie. Nie przechowuj w pojemnikach plastikowych. Produkty oleiste wchodzą w reakcje z plastikiem, w wyniku czego powstają plastycydy.
- Testuj, jedząc orzechy i nasiona przed kupieniem.
- Trucizny i toksyny często gromadzą się w nasionach, a zatem ważne jest, by kupować niespryskiwane nasiona ekologiczne.

[81] Zepsutymi.

NASIONA	CZAS NAMACZANIA	CZAS KIEŁKOWANIA
Nasiona alfalfa [k]	8 godzin	2-5 dni
Nasiona gryki (kasza gryczana)[N5]	20-60 minut 20 minut	2 dni
Nasiona koniczyny [k]	4-6 godzin	4-5 dni
Nasiona koniczyny łąkowej [k]	8 godzin	2-5 dni
Nasiona kozieradki	8 godzin	3-5 dni
Nasiona brokuł [k]	8 godzin	3-6 dni
Nasiona lnu (siemię lniane)[N7]	8 godzin	-
Nasiona konopi	Nie moczyć.	-
Nasiona musztardy	8 godzin	2-7 dni
Nasiona dyni (łuszczone[82])	8 godzin	1 dzień
Nasiona rzodkiewki [k]	8 godzin	2-4 dni
Nasiona sezamu[N28]	8 godzin	1-2 dni
Nasiona słonecznika[N24]	2 godziny (niełuszczone: 4-8h)	2-3 dni

Oznaczenie: [k] – je się kiełki. W nieoznaczonych – jedzenie kiełek też jest możliwe, jednak z zasady spożywa się namoczony i wysuszony/ ugotowany pokarm.

ORZECHY	CZAS NAMACZANIA	CZAS KIEŁKOWANIA
Migdały[N21]	8-12 godzin	12 godzin
Orzechy brazylijskie[N4]	Nie moczyć.	-
Orzechy nerkowca[N6]	2-2 ½ godzin	-
Orzechy makadamia[N9]	Nie moczyć.	-
Orzechy pekan[N2]	4-6 godzin	-
Orzechy piniowe[N13]	Nie moczyć.	-
Pistacje[N3]	Nie moczyć.	-
Orzechy włoskie[N26]	4 godziny	-
Orzechy (wszystkie pozostałe)	6 godzin	Nie dotyczy/ -

[82] Przy zdjęciu wierzchniej warstwy (łuski).

Przygotowanie i spożywanie orzechów i nasion oleistych

- Najlepiej jeść nasiona i orzechy po namoczeniu ich przez noc, co zapoczątkuje proces kiełkowania i sprawi, że tłuszcze i białko zostaną łatwiej trawione. Następnie należy je osuszyć i można spożywać na surowo, prażone, gotowane.
- Prażenie zmniejsza skutki jełczenia i oleistość, co ułatwia trawienie orzechów i nasion. Nie należy prażyć za długo – zbyt wysoka temperatura sprawia, że oleje zawarte w orzechach i nasionach stają się szkodliwe.
- Należy przestrzegać zasad prostego zestawiania pokarmów, tj. spożywać orzechy i nasiona osobno.
- Prażenie zwiększa ich właściwości ogrzewające, co jest szczególnie pożądane jesienią i zimą.
- Dokładne przeżuwanie znacznie zwiększa ich właściwości lecznicze.
- Spożywanie w nadmiarze, mogą spowodować problemy z trawieniem, krosty i wypryski oraz sprzyjają powstawaniu cuchnących gazów.

Informacje dot. fasol

Białko roślin strączkowych może pomóc w regulowaniu poziomu cukru we krwi, wody i innych czynników metabolizmu – pobudza również aktywność seksualną oraz właściwy wzrost i rozwój ciała, nie wyłączając mózgu. Rośliny strączkowe mają działanie wysuszające i moczopędne.
W dodatku, nie tylko zawierają dużo białka, ale także tłuszcze i węglowodany. Są bogatym źródłem potasu, wapnia, żelaza i niektórych witamin z grupy B (niacyny, kwasu foliowego) oraz lecytyny. Kiełki roślin strączkowych są doskonałym źródłem witaminy C, E i enzymów.

* Specyficzne składniki odżywcze, które zmniejszają ilość cholesterolu i tłuszczu we krwi i naczyniach to lecytyna, witamina E i C oraz niacyna. Kiedy składniki te przyjmuje się wraz z pełnowartościowym pożywieniem, bardzo skutecznie oczyszczają naczynia krwionośne. Lecytyna występuje w większości roślin strączkowych, a szczególnie w soi. Stosowanie soi, jak i fasolki mung jest zalecane przez medycynę chińską w celu oczyszczania naczyń krwionośnych, chociaż podobne korzystne działanie wykazują niemal wszystkie fasole, grochy i soczewice. Wynika to między innymi z faktu, że rośliny strączkowe stanowią bogate źródło CHOLINY, lipo troficznego czynnika, który kontroluje metabolizm. Cholina jest również głównym składnikiem lecytyny.

* Błonnik roślinny, szczególnie ten obecny w pełnych zbożach, pomaga obniżyć poziom tłuszczu we krwi i zapobiega stwardnieniu naczyń. W oczyszczaniu naczyń krwionośnych najbardziej pomocne są zboża o lekko gorzkim smaku: żyto, quinoa, amarantus, owies – choć także wszelkie inne zboża również są tutaj przydatne. Nieprzetworzone ziarna zbóż są także doskonałym źródłem niacyny, a w ich olejach zawarty jest najświeższy rodzaj witaminy E jak również w orzechach i nasionach.

Poprawienie strawności roślin strączkowych

U niektórych osób spożywanie fasoli i innych roślin strączkowych może spowodować zaburzenia trawienne, gazy, dolegliwości jelitowe, rozdrażnienie oraz osłabienie koncentracji. Rośliny strączkowe zawierają tri sacharydy, które są odpowiedzialne za wytwarzanie gazów. Zadaniem znajdujących się W ZDROWYM organizmie enzymów jest rozbicie tych ostatnich na cukry proste. Spożywanie małych ilości roślin strączkowych sprzyja formowaniu się niezbędnych enzymów. Jednak zanim układ trawienny zacznie doskonale funkcjonować, warto poznać parę sposobów przyrządzania i spożywania roślin strączkowych, które pomogą wyeliminować większość wspomnianych problemów.

- Dokładnie przeżuwaj fasole. Pamiętaj, że już niewielka ilość – kilka łyżek stołowych roślin strączkowych ma właściwości odżywcze i lecznicze.

- Nie podawaj roślin strączkowych małym dzieciom (poniżej 18. miesiąca), ponieważ nie wykształciły się jeszcze u nich enzymy konieczne do ich prawidłowego trawienia. U wielu osób spożycie roślin strączkowych może wywołać osłabienie nóg, wzdęcia brzucha i bolesne gazy. Za wyjątkiem przypadków alergii na soję, produkty sojowe, takie jak tempeh, tofu, mleko sojowe, są na ogół łatwiej trawione niż suszone produkty sojowe dla dzieci i niemowląt. Tolerowane są również świeży groszek i fasolka szparagowa.

- Wybierz odpowiednią roślinę strączkową.
1. Fasola adzuki, soczewica, fasolka mung i groszek są łatwiejsze do strawienia i mogą być spożywanie regularnie.
2. Fasole pinto, nerkowata (kidney), navy, „czarne oczko”, ciecierzyca, lima (Jaś), czarna fasola są trudniejsze do strawienia i powinny być spożywane okazjonalnie.
3. Soja i czarna soja są najtrudniejsze do strawienia. Niemniej jednak produkty sojowe (tofu, tempeh, kiełki fasoli sojowej, mleko sojowe, miso i sos sojowy) trawi się łatwo. Nadmierne spożywanie soi, przede wszystkim w formie tempeh, tofu i kiełków sojowych, może osłabić zarówno funkcje trawienne jak i pracę nerek-nadnerczy.

- Stosuj odpowiednie połączenia, składniki i przyprawy.
1. Gotuj warzywa strączkowe z nasionami kopru włoskiego lub kminku, które pomagają uniknąć gazów. Do pozbywania się gazów spowodowanych spożywaniem fasoli Meksykanie wykorzystują cenne ziele o nazwie EPAZOTE lub „komosa piżmowa”. Pomaga ona również w pozbyciu się pasożytów z organizmu.

2. Dla poprawy smaku i trawienia, uzyskania większej wartości odżywczej i przyśpieszenia gotowania, na dno garnka połóż namoczone wodorosty kombu lub kelp. Dodawaj je w proporcji 1 część wodorostów na 6 części roślin strączkowych. Wodę, w której moczyły się wodorosty, wykorzystaj do gotowania zbóż i warzyw (podane jako ciekawostka, jednak nie jest nigdy to zalecane – co najwyżej rozwiązanie dla osób, które mają jeszcze zafekalcone i zapchane jelita, patrz s. #K1-K3, #K5).

3. Pozostaw rośliny strączkowe do namoczenia na 12 godzin/ na całą noc, dolewając 4 miarki wody na 1 porcję ziaren strączkowych. Dla uzyskania lepszych efektów, wymień wodę 1-2 razy. Soczewica i suszony groch potrzebują krótszego namaczania, natomiast soja i ciecierzyca dłuższego. Podczas namaczania skórka robi się miękka i rozpoczyna się proces kiełkowania, który eliminuje kwas fitynowy, w wyniku czego zwiększa się dostępność cennych minerałów. Namoczenie powoduje również, że rośliny te szybciej się gotują i są łatwiej trawione, ponieważ enzymy powodujące gazy oraz tri sacharydy podczas namaczania rozpuszczają się w wodzie. Pamiętaj, by nie gotować roślin strączkowych w wodzie, w której były namaczane (konieczna jest jej wymiana, na nową).

4. Gdy rośliny strączkowe zaczną się gotować, zbierz i usuń gromadzącą się pianę przed zakończeniem gotowania. Gotuj początkowo bez przykrycia, aż wytworzy się para, która rozbija i rozprasza enzymy zaburzające trawienie.

5. Wstaw fasolę lub groch do zakiełkowania w celu rozłożenia zawartego w nich białka na aminokwasy, a skrobi i tri sacharydów na cukry proste, a także by spowodować wytwarzanie się cennych enzymów i witamin. Dłuższe kiełkowanie, do pojawienia się już samych kiełków, maksymalizuje ich strawialność. Najłatwiej kiełkuje soczewica, fasole mung i adzuki. Jednakże kiełki działają w pewnym stopniu ochładzająco i są najbardziej pożyteczne wiosną i latem. By nadać im nieco więcej właściwości ogrzewających, należy ugotować je na parze, smażyć sposobem saute lub lekko podgotować.

Zestawienie przypraw ziołowych
Kolendra, kminek, imbir - soczewica, mung, czarna fasola, adzuki
Szałwia, tymianek, oregano - czarna fasola, pinto, nerkowata (kidney), soczewica
Koper, bazylia - soczewica, ciecierzyca, groch łuskany
Mięta, czosnek - ciecierzyca, soczewica
Koper włoski lub kminek - fasole pinto, nerkowata

FASOLE	CZAS NAMACZANIA CZAS GOTOWANIA[83]	CZAS KIEŁKOWANIA
Adzuki fasola[W35]	12 godzin 30 minut [@test 25 min]	3-5 dni
Ciecierzyca (fasola Garbanzo)[W38]	12 godzin 45 minut	12 godzin
Czarny oko groch[W28]	12 godzin ?	3-6 dni
Groch łuskany[84] [W43]	12 godzin połówki: 20-30 minut[85] całe: 70-90 minut	3-6 dni
Soczewica[W55]	8 godzin zielona: 20 minut	12 godzin
Fasola Mung[W39] [x]	12 godzin 25 minut	2-5 dni
Fasole (Biała[W31], Kidney – Czerwona[W29], Czarna[W27])	12 godzin 35-60 minut (zależy od wieku nasion) gotuj: 40 minut	2-5 dni
Groszek zielony[W11]	12 godzin (typowo kupuje się gotowy organiczny, w zalewie)	2-3 dni

[83] Gotuj zawsze wszelkie fasole conajmniej 20-25 minut w temp. wrzenia 100°C jako iż zawierają one lektynę/ toksynę – Phytohaemagglutinin, patrz informacje w s. #1D za tabelą żywności: jaka zjedzona powoduje ostre zatrucie (ulega zniszczeniu całkowicie przy gotowaniu przez okres 10 minut, we wrzątku). Upewnij się zawsze, że w naczyniu będzie odpowiednia ilość wody, a pożywienia będzie odpowiednio na tą ilość – w kwestii bezpieczeństwa: gotuj najlepiej zawsze wszelkie lżejsze fasole/ strączkowe bez pokrywy w temperaturze wrzenia, z tego względu iż część z fasol może unieść się na parze pod zamknięteciem – jak np. w przypadku fasolki Mung jaka to zawiera jedną z mniejszych ilości toksyny spośród fasol, przez co potencjalnie pokarm może zostać niedogotowany. Usuwaj pianę łyżką i sprawdzaj zawartość wody (para może osiągnąć temperaturę 100C jednak z reguły jest to mniej, przez co może prawdopodobnie dojść do poważnego zatrucia). Upewnij się, że cały pokarm jest zanurzony przez cały procesie gotowania, a jedynie to zagwarantuje tobie wszelkie bezpieczeństwo, jakie to jest najważniejsze.
Do fasol zawierających toksynę, należą m.in.: Adzuki[W35], Fasola Czarna (inaczej nazywana: Żółwią)[W27], Czarny Oko Groch[W28], Ciecierzyca (Garbanzo, Głoch Włoski)[W38], Fava (Bób)[W36], Fasola Kidney (Zwykła, Czerwona czy Nerkowata)[W29], Czerwona (Brązowa bez wierzchniej łupiny)/ Zielona/ Brązowa/ Czarna Soczewica[W55], Fasola Limeńska[W22], Fasola Mung (Złota)[W39], Groch[W43], Fasola Pinto[W40], Soja[M15], Edemame[W37], Fasole Białe (Great Northern, Marrow, Navy[W31], Groszek[W80]) czy Fasola Anasazi.
Czerwona Fasola (Kidney, Zwykła)[W29] oraz Fasola Biała (Navy, Haricot czy Cannelini)[W31] zawierają najwyższe stężenie samej lektyny/ toksyny.
[x] w treści, obok nazwy – zostały oznaczone fasole, jakie powinny być gotowane obowiązkowo bez pokrywy jako iż istnieje zwiększone zagrożenie zaistnienia powyższych
Fasole zawsze gotuj w temperaturze wrzenia, pamiętaj o tym.
W istocie jeśli stosujesz 3.5l naczynie i do 200-400g pokarmu, w zależności od jego typu – to możliwe jest gotowanie pokarmu pod przykryciem, co jest zalecane jednak tylko jeśli naczynie jest szczelne oraz jest wypełnione do ¾-4/5 wody, jako iż piana powstająca w tej przestrzeni wraz z uciekającą parą, będą miały odpowiednią temperaturę do degradacji toksyny zawartej (co zostało potwierdzone oraz zalecane, a wszelke wartości zostały podane dla tego typu gotowania).
[84] Dotyczy także całych.
[85] Typowo, zawsze początkowo stoisz nad garnkiem i zbierasz pianę – po czym czekasz aż się ugotuje.

(informacje w treści o witaminach, minerałach i innych[86] – dotyczą jedynie kiełków oraz pokarmów jakie mogą być spożyte na surowo, patrz dalej i także s. #9:Q35)

W przypadku większości – zasada jest generalnie taka, iż wszelkie nasiona moczymy 6-8 godzin, orzechy 4-6 godziny, ziarna 8-12 godzin, a fasole zawsze min. 12 do 24 godzin (o ile nie podano w tabeli, by nie moczyć – co również musi zostać uwzględnione)[87]. Ogranicz jednak maksymalny czas moczenia do tych maks. 12-24 godzin (w zależności od typu pokarmu), jako iż te ostatnie znaczną się wtedy wyraźnie psuć (jełczeć). Nie powinieneś jednak typowo moczyć pokarmów dłużej niż jest to wymagane.

W istocie: wstawiasz zawsze 3 lub 4 posiłki do moczenia się – mieszając je w wodzie łyżką by równo się zmoczyły, na noc (2-3 nasiona/ ziarna/ fasole + 1 orzechy). Oblicz najlepiej pokarmy tak, by pierwszy posiłek był do zjedzenia, po ugotowaniu – po 8 godzinach, a drugi po 12 (np. soczewica + ryż). Orzechy mogą schnąć cały dzień. Następnie śpisz 5-7 do maks. 8 godzin (s. #K8C, #9:Q30)[88] po czym budzisz się[89], wstajesz od razu – [1] wstawiasz garnek wody[90] do gotowania, czekając aż woda osiągnie wrzenie: po czym [2] opłukujesz przed tym czasem pokarm, wrzucając go na cedzak oraz przelewając przez niego zimną wodę (usuwając wcześniej to co pływa na powierzchni i nie tonie, w salaterce), [3] zdejmujesz pokrywę – [4] wrzucasz, opłukany już pokarm z cedzaka, [5] umieszczasz pokrywę oraz zmniejszasz ogień, [6] po czym czekasz aż się ugotuje (patrz tabela), a [7] następnie wodę wylewasz i podajesz na talerz pokarm po czym myjesz garnek od razu oraz pokrywę (tą ostatnią, po kilku minutach – kiedy ostygnie). Całość nie powinna trwać więcej niż 45 minut przy podaniu jedzenia na talerze.
Alternatywnie robisz gotowanie na 3 garnki jednocześnie, przygotowując pokarm w ciągu 45 minut na cały dzień (przy mniej niż 10 minutach wymaganych, twojej obecności – maksymalnie). Orzechy wstawiasz rano od razu do suszenia[91]. Wszystko myjesz także po sobie od razu, także jak zjesz. Godzina dziennie, nie więcej (jedzenie masz już przygotowane na cały dzień, bo zaplanowałeś wszystko jednokrotnie i zrobiłeś to od razu, najefektywniej)[92].
Ewentualnie i najlepiej – podziel wszystko na dwa gotowania, czyli poranne (dwa posiłki gotowane od razu jednocześnie: rozbite o cztery godziny czasu – jeśli chodzi o pory ich spożycia) oraz nocne, czyli gotowanie przed pójściem spać (tj. np. groch) lub po prostu zrezygnuj z tego ostatniego: wybierając pokarm już przygotowany, pochodzenia zwierzęcego lub zwierzęcy (tj. np. mleko, twaróg[93] czy makrela)[94].

@FIX to met BEZPIECZEŃSTWO standards, 2. ~~20 minut po gotowaniu trzymać w garnku~~ bez wody (bo pękają salaterki)
przerzucać najlepiej do 24 cm średnicy, ceramicznej salaterki i z niej spożyć pokarm
@ Autor nie płucze przez cedzak, gdyż to strata czasu – odlewa jedynie wodę z miski, nasion nie miesza a jedynie wrzuca do (wyjątek amarant, gdzie najpierw ziarna a później woda – check)

---

[86] M. in. alkaloidów jakie są degradowane w temp. niższych lub równych wrzeniu w procesie obróbki termicznej.
[87] Zostało to ustalone na bazie empirycznej (doświadczenia).
[88] Ilość snu także może zostać skrócona (patrz sekcje powyżej).
[89] Autor typowo je od rana jakiś owoc/ inne jak np. miód – jeśli tylko jakiś jest, ze względu na to iż pokarmy nie są jeszcze gotowe do ugotowania, a minimalny czas podany w tabeli – musi zawsze upłynąć (jako iż budzi się zawsze wcześniej, nim pokarmy nie są namoczone jeszcze).
[90] Po dokładnie 8 godzinach, jakie mijają od zmoczenia pokarmu (docelowo: w trakcie twego snu).
[91] Autor je zawsze mokre – od razu, bo nie ma gdzie i na czym suszyć.
[92] Autor jednak tego nie robi, bo po pierwsze: nie ma tyle garnków jeszcze – jakkolwiek to brzmi, część palników na posiadanej kuchni nie działa, są złe warunki sanitarne – także ze względu na skażenie całego domu toksyną oraz w miejscach ich kombinacjami, bo brak jest miejsc nieskażonych by nawet położyć talerze w pokoju, przy występowaniu b. moralnie upadłej osoby ten dom zamieszkującej jaka zawsze zniszczy wszystko. Sensowne wydaje się jednak rozbicie gotowania na dwa razy dziennie, mimo iż prawdopodobnie najlepiej byłoby zatrudnić do tego kobietę/ żonę (co jest prawdopodobnie rozwiązaniem najlepszym, jeśli tylko pewne specyficzne są spełnione tj. higiena, odpasożycenie, dokładność i solidność oraz zaufanie wynikające z wysokiej moralności tej osoby, co może być dość rzadkie – stąd często jest konieczne poinstruowanie tej osoby co do kierunków oraz zaproponowanie widzialnych i pożądanych nagród jak i wyznaczenie kar, mając przy tym pewną dozę cierpliwości).
[93] Oba ostatnie: tylko organiczne (patrz s. #1D po więcej informacji).
[94] Patrz s. #9:Q35 po więcej i przykładową dietę.

Zostanie to powiedziane ponownie: moczysz zawsze wszelkie ziarna, nasiona, orzechy i fasole przed spożyciem (patrz tabele powyżej – jeśli tylko pokarmy te mają być moczone, bo są wyjątki jak np. pistacje). Następnie odlewasz wodę jaka była użyta do tego celu (w przypadku orzechów: najlepiej wysuszyć te ostatnie, po czym przystąpić do spożycia). Jeśli chodzi o pozostałe: to musisz je przemyć następnie w wodzie świeżej (wrzucasz wszystko do cedzaka po czym przepłukujesz) a jeśli konieczne jest ich gotowanie: to wrzucasz wszystko do uprzednio gotującej się wody (wrzątku). ~~Następnie gotujesz bez pokrywy, na wolnym ogniu przez wymagany czas a pianę zawsze zbierasz łyżką i wyrzucasz zanim odlejesz wodę – to co pływa na powierzchni jest niezdatne do jedzenia (mimo iż może być zjedzone), więc przestań martwić się wyrzucaniem.~~ Następnie gotujesz z pokrywą, na wolnym ogniu – przez wymagany czas (nie trzeba wtedy zbierać piany i jest to lepsze rozwiązanie także iż ma się pewność, że wszystko się dobrze ugotuje). Jeśli zbyt długo będziesz trzymał moczony pokarm (do 12-24 godzin maksymalnie) to istnieje prawdopodobieństwo, że skiśnie (popsuje się)[95]. Z tego powodu stosuj więc zawsze odpowiednie czasy moczenia dla poszczególnych potraw. Wiedz, że zawsze trzeba obudzić energię uwięzioną w nasionach – zastosuj się więc każdorazowo do wytycznych.

W istocie ma to sens i jest obowiązkowe jako iż pożywienia smakują lepiej, łatwiej się trawią, lepsze jest uczucie sytości po nich oraz przede wszystkim z tego powodu, że tak trzeba – bo jeśli nie, to będziemy cierpieć po spożyciu pokarmu nieprzygotowanego, a jeśli proces będzie kontynuowany – to także to cierpienie będzie zintensyfikowane w bliskiej przyszłości, w skutek niedoborów czy chorób wynikłych. Moczenie aktywuje uwięzioną w ziarnach energię, przez co są zdatne[96] do spożycia.

Moczenie jest konieczne i wymagane jest uprzednie planowanie przed spożyciem pokarmów conajmniej na 12 godzin przed. W końcu: moczenie sprawia radość, a jedzenie tak przygotowanego pokarmu to czysta przyjemność.

---

[95] Zawsze najlepiej jednak wyznacz maksymalny czas moczenia na do 12 godzin, jako iż po tym znacząco wzrasta ryzyko zepsucia żywności (pamiętaj o tym – są także pewne wyjątki od tej reguły, patrz np. fasole).

[96] Zwiększając ich wartość energetyczną, przyswajalność białka, produkcję enzymów, zawartość witamin i inne (także: usuwając/ redukując: gluten, kwas fitynowy, taniny, enzymy inhibitorowe oraz inne powiązane, w uproszczeniu).

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Kiełki mają znacznie zredukowaną (zmniejszoną) ilość białka?

To co jest robione przy namaczaniu – to aktywacja nasion, tak by składniki odżywcze zostały w nich uwolnione oraz została zwiększona przyswajalność, a także i wartość energetyczna. Nie jest to kiełkowanie w pewnym znaczeniu tego słowa jako iż kiełek to młoda roślina jaka wypuściła już liście w celu czerpania energii ze Słońca oraz pochłaniania dwutlenku węgla, co stanowi paliwo do jej rozwoju[97] (patrz obrazek obok). W procesie moczenia dochodzi jedynie do conajwyżej wypuszczenia 'cebulki' i otwarcia nasion – więc białko nie jest zużywane praktycznie wcale, jednak dzięki temu procesowi zwiększa się jego przyswajalność wobec czego jest jeszcze więcej niż w nasionach/ ziarnach/ orzechach fasolach nieaktywowanych (jakich spożycie jest szkodliwe i groźne, długoterminowo). Jest to więc obowiązek.



Rys. 4. Kiełek.

Co z mieszaniem/ dodawaniem przypraw do potraw? Czy nie jest to zabronione (s. #1C)?

Ilość użytych przypraw (tj. np. 4-7 kulek pieprzu czarnego czy mniej niż 1/4 małej, płaskiej łyżeczki herbacianej cząbru czy jakiejkolwiek innej przyprawy) jest nieistotna z punktu widzenia trawienia, w porównaniu do np. 200g pokarmu spożytego na raz, więc jest to dozwolone i zalecane (jako, że przyprawy mają dodatkowe właściwości, często lecznicze bądź poprawiające trawienie)[98]. Połączenie jakichkolwiek pokarmów naturalnych[99] nie jest nigdy śmiertelne, więc jest to dozwolone – należy jednak szczególnie uważać na ilości jakie są używane jako iż przedawkowanie czy zbyt duże dawki mogą być niebezpieczne lub powodować pewne skutki uboczne (w odniesieniu do przypraw).

Mam orzechy ziemne prażone, czy mam je moczyć? Jak mam wybierać pokarmy, co z tymi wyłuskanymi?

Zrezygnuj całkowicie z nasion/ ziaren/ orzechów/ fasol prażonych i wybieraj tylko te nieprażone/ niepodgotowane jako, że jeśli nie zostały namoczone przed podprażeniem/ podgotowaniem (co raczej nigdy nie ma miejsca w przypadku orzechów) to nie będą one trawione i zachowywały się tak, jak byłyby nienamoczone – blokując aborpcję składników odżywczych i będąc ciężkostrawnymi (zobaczysz to po niestrawionych częściach jakie odnajdziesz w stolcu).
Jeśli chodzi o wyłuskane, to konieczne jest ich moczenie. Jeśli nasiono zostało uszkodzone to może nie być aktywowane i do usunięcia inhibitorów może potencjalnie nie dojść – nie zostało to jednak potwierdzone eksperymentalnie, stąd najlepiej jest zawsze wybierać produkty jakie są kompletne. Wybór jednak łuskanych jest często jedynym wyborem, a nasiona w zdecydowanej większości, po namoczeniu, są trawione oraz smakują w pełni, stąd jeśli brak jest innej możliwości lub ich rozłupywanie/ czyszczenie jest dla ciebie problemem – to zdecyduj się na ich wybór (poczyń go także, gdy brak jest wyboru dot. tych w łuskach).

---

[97] Korzenie zbierają wodę i minerały.

[98] Także ze względu na fakt, iż ich spożycie jest ciężkie lub może być utrudnione bez dodatkowego nośnika (jakim może być np. pożywienie).

[99] Aczkolwiek zjedzenie pewnych pokarmów w obecności branych leków farmaceutycznych – może już być (patrz np. grejpfrut). Nie dotyczy to żadnej substancji zawartej w tej publikacji, więc zostanie pominięte a pozostawione raczej jako ciekawostka (Dangers of mixing grapefruit with drugs rises; Increase in deaths seen from mixing fruit with medications – http://www.nydailynews.com/life-style/health/dangers-mixing-grapefruit-drugs-rises-article-1.1209547, http://www.theblaze.com/stories/2012/11/28/study-warns-grapefruit-can-cause-sudden-death-when-taken-with-certain-drugs/, http://www.cbsnews.com/8301-204_162-57554838/drinking-grapefruit-juice-with-some-medications-can-be-deadly-study-warns/, Grapefruit juice interaction with drugs can be deadly – http://www.cbc.ca/news/health/story/2012/11/26/grapefruit-juice-drug-interactions.html, Grapefruit and pills mix warning – http://www.bbc.co.uk/news/health-20497086, mirror: www.xernt.com/xh/death.by.mixing.drugs.with.grapefruit).

Informacje dodatkowe

W przypadku wybierania papryki: wybieraj zawsze paprykę najbardziej czerwoną, jako iż kolor jest odbiciem zawartości pewnych składników w niej zawartych (podobnie należy także postępować z reguły przy wybieraniu jakiegokolwiek warzyw i owoców, gdyż kolor świadczy o ich zawartości jaka z zasady zawsze warto by była największa).
Jeśli natomiast chodzi o wybieranie ananasa, to w celu stwierdzenia jego stopnia zgnicia należy powąchać go od spodu – zapach powinien być przyjemny w przypadku świeżego ananasa. Zawsze przy wybieraniu dwóch świeżych ananasów, o podobnym rozmiarze i wyglądzie: weź oba do ręki i wybierz cięższego, jako że zawiera on więcej wody i składników odżywczych. Jeśli zauważysz, że skóra nie chce zejść w większej części z orzecha ziemnego bądź jest on lekko nadpusty – wyrzuć go.
Jeśli jesz sałatę/ kapustę pochodzącą z upraw przemysłowych (nieorganicznych, nieekologicznych) to zdejmij kilka wierzchnich warstw liści przed zjedzeniem jej (w tym umyj ją także bardzo dokładnie, ze względu na obecność innych organizmów/ materii jaka może potencjalnie się w niej znajdować – zasada ta dotyczy to wszelkich owoców jak i warzyw: może być do tego użyta jedynie zimna woda[100]).
Mango, w przypadku wyboru: powinno się uginać lekko pod naciskiem – wtedy jest dojrzałe. Jeśli ugina się zbyt mocno, oznacza to iż jest zgniłe, a jeśli w ogóle nie ugina się to jest wtedy niedojrzałe i zrezygnuj z zakupu, jako iż będzie niedobre (dotyczy to także m.in. granatów, częściowo gruszek, jabłek i innych).
W przypadku spożywania banana, należy go otworzyć poprzez ściśnięcie[101] dwoma palcami, jego górnej czarnej strony – otworzy się on sam, a następnie oderwanie końcówki owocu znajdującej się od strony otwarcia, czyli czarnej części i wyrzucenie jej (gdyż znajdują się na niej pasożyty).
Upewnij się, że wybierzesz także banany jakie nie są pryskane środkiem przyspieszającym ich dojrzewanie (nie świecą się), a jabłka jakie wybierasz nie są czymś smarowane (by wywoływały blask i zachęcały do zakupu)[102]. Usuwaj zawsze tzw. czarne obszary lub te zasiniaczone jako iż jest to martwa tkanka, a nie chcesz aby dostało się to do twojego organizmu – dotyczy to wszelkich owoców i warzyw.
Winogrona zawsze wybieraj z zielonymi gałązkami (ze względu na to iż są świeższe i zawierają więcej wartości odżywczej[103]). Z zasady powienieneś unikać spożycia produktów pochodzenia przemysłowego, jeśli owoc wymaga bycia zjedzonym w całości, ze skórą (co dotyczy np. winogron) ze względu na pestycydy znajdujące się tam, jakie trafiają do twojego organizmu (jakie z kolei to mogą przyczyniać się do zniszczeń, osłabienia układu odpornościowego i szeregu niekorzystnych zmian).
Jedz zawsze także całościowo warzywa/ owoce, a nie np. pozyskuj z nich tylko sok – resztę wyrzucając (tj. jeśli jesz np. cytrynę, to rozkrajasz ją na sekcje i zjadasz wszystko, dotyczy to także wszelkich innych: jak pomarańcze, grejpfruty, marchew i pozostałe). Porzuć pomysł zbierania soków z warzyw czy owoców, a zjadaj je zawsze kompletnie (oczywiście jedynie po obraniu, z części niejadalnych/ bądź nie nadających się do jedzenia).

Przestań także całkowicie zjadać owoce bezpestkowe, jako że mają one mniejszą wartość, a potencjalnie część z tych dojrzałych owoców aktualnie i w przyszłości może mieć zmienione geny[104].

Zabronione jest spożycie owoców bądź warzyw jakie są zakonserwowane lub w opakowaniu, a w składzie znajdują się jakiekolwiek konserwanty lub dodatki (jak np. kwas sorbinowy – sorbowy jako E200 czy dwutlenek siarki jako E220). Jeśli natkniesz się na takie produkty to omijaj je, a znajdź te – jakie nie są poddane działaniu tych lub podobnych substancji lub zrezygnuj z nich całkowicie. Jeśli wieczko konserwy jest uwypuklone to konserwa nadaje się do wyrzucenia (jad kiełbasiany, jakiego spożycie może być śmiertelne).

---

[100] Poniżej 40°C (temperatura).
[101] http://www.youtube.com/watch?v=nBJV56WUDng (How To Peel A Banana Like A Monkey , mirror: www.xernt.com/xh/how.to.peel.banana).
[102] Środek jaki jest wykorzystywany do tego celu może być zbudowany z produktów GMO lub być toksyczny co będzie niosło ze sobą znaczne zagrożenie (patrz s. #K8E).
[103] Ta jest wytracana w czasie i zostało potwierdzone, że po zerwaniu/ zebraniu ulega degradacji (http://nutrition.about.com/od/askyournutritionist/f/cutveg.htm, http://lifewithnature.com/greenliving/fruits-and-vegetables-less-nutritious-than-ever/, mirror: www.xernt.com/xh/vegie.fruits.loose.nutrition.in.time).
[104] Warto także wprowadzić nawyk wąchania tego co jest kupywane. Świeże, a przez to zdrowe warzywa i owoce mają bardzo przyjemny i zachęcający do ich zjedzenia zapach. Są one także najbogatsze w składniki odżywcze, jakie to ulegają stopniowej degradacji w czasie.

Zabronione jest także kupywanie jedzenia jakie jest rozłożone luzem, a istnieje podejrzenie iż było poddane działaniu konserwantów (np. warzywa, które pomimo upływu znacznej ilości czasu nie psują się lub nie okazują oznak progresywnej utraty wartości odżywczej co jest uwidocznione na zewnątrz).

Jeśli masz do wyboru pomiędzy butelką, kartonikiem, a plastikiem to wyboru dokonaj zawsze w tej kolejności (pierwsze jest priorytetem).

Zauważ także, że świeże pokarmy pachną i ten zapach jest najprawdę przyjemny i wyczuwalny. Jeśli nie jesteś w stanie go zauważyć przy wąchaniu lub dany owoc czy warzywo śmierdzi pestycydami – może oznaczać to iż prawdopodobnie wybór nie jest najlepszy. Wąchaj produkty jakie wybierasz by upewnić się także co do ich świeżości. Zabronione jest spożycie produktów jakie są pokryte pleśnią, w jakikolwiek sposób, jako iż jej zarodki znajdują się już w całym tym produkcie – konieczne jest więc jego każdorazowe wyrzucenie (z tego więc powodu, produktów jakie szybko się psują – należy kupywać odpowiednio do potrzeb).

Jeśli otwierasz wodę w kartoniku, butelce (czy jakiekolwiek inne tj. sok, mleko czy także tuńczyk i pozostałe, próżniowo pakowane) – to musisz je wypić/ zjeść w ciągu następnych 24h, jako iż stanie się po tym czasie siedliskiem bakterii, co może być niebezpieczne kiedy dojdzie do spożycia (pokarmy jak te powyższe, z reguły jemy zawsze od razu po otwarciu, jedząc je całkowicie[105] – nie przechowujemy ich nigdzie, ani nie zostawiamy 'na później').

Ogranicz także pożywienia jakie są pakowane w puszki oraz butelki (syntetyczne opakowania) jako iż zdają się one przepuszczać do jedzenia szkodliwe toksyny (patrz sekcja m.in. #K8C,Plastiki i inne).

Z zasady możliwe jest także jedzenie codziennie pewnych pokarmów: jeśli nie zawierają metali ciężkich (jak rtęć w rybach) i innych (pestycydów, toksycznych alkaloidów itp.) to mogą być one z zasady pokarmem stałym w twojej diecie. Każdy praktycznie produkt gotowany także może być spożywany na bazie dziennej. Hiperwitaminoza (nadmiar witamin w organizmie) nie powinna być problemem, gdyż z reguły ilości zawarte w pożywieniu oraz ich czas wchłaniania jest tak znacząco wydłużony, przez co do żadnych z powyższych nigdy raczej nie dochodzi, więc jest to bezpieczne[106]. Warto jednak i jest obowiązkowe by rotować produkty żywnościowe, gdyż nie zawsze możliwe jest zdobycie wiedzy o wszystkim, a spożycie długotrwałe ciągle tego samego pokarmu może wiązać się z zagrożeniami (s. #1D:Solanina czy #K8C,Rtęć w rybach jako jedne z przykładów).

Należy jednak pamiętać, że rekomendowane zapotrzebowanie dziennie może znacząco różnić się od faktycznych potrzeb naszego organizmu. Wszystkie te wartości zostały oparte na grupach osób, które wprowadzone były w stan niedoborów, bądź te niedobory posiadały wcześniej i została wyciągnięta średnia zużycia danego pierwiastka dla danej osoby, która likwidowała symptomy danego niedoboru. Na tej podstawie, po zebraniu wyników od wszystkich – zostały wyciągnięte średnie i stały się one minimalnym dziennym zapotrzebowaniem na te mikroelementy[107]. W istocie zapotrzebowania na te elementy mogą być nawet kilkukrotnie wyższe lub niższe i zależne od bardzo wielu czynników. Należy również wiedzieć, że przedawkowanie witamin czy pierwiatków zawartych w jedzeniu nie jest możliwe, w przeciwieństwie do brania syntetycznych suplementów tych pierwiastków (są one stanowczo odradzane, nie tylko ze względu na wątpliwą skuteczność[108], ale i ze względów bezpieczeństwa). Co

---

[105] Co dzieje się zawsze, jako iż dozwolone jest spożycie jedynie 1 pokarmu, jednorodnego – bez mieszania go i tylko wtedy, gdy jest odczuwany prawdziwy głód.

[106] Przy czym, warto wiedzieć iż przy pojedynczym posiłku ciężko jest np. zjeść 107 bananów jakie mogły by do kondycji doprowadzić – stąd jest to raczej mało prawdopodobne. Należy jednak zachować umiar w jedzeniu, również w przypadku pokarmów naturalnych (spożywać tylko kiedy jest się głodnym i maksymalnie: do wypełnienia żołądka – mimo iż powinno być pozostawione w tym ostatnim nieco miejsca, na trawienie). Wiedz, że zasada ta ma jedynie zastosowanie do pokarmów naturalnych, a nie do np. soków z nich wyciskanych, gdzie w teorii istnieje możliwość przedawkowania śmiertelnego soku z marchwi, jeśli ten ostatni będzie wypity w znacznej ilości (rzędu prawdopodobnie conajmniej kilku litrów). Należy więc ograniczyć się jedynie do spożycia pokarmów w formie naturalnej – nawet jeśli te wymagają obróbki termicznej, czyli uprzedniego namoczenia (i ugotowania).

[107] Tak naprawdę te badania nie są prawidłowe, jednak z braku lepszych możliwości pomiaru zostały one przyjęte jako średnie rekomendowane.

[108] http://www.dailymail.co.uk/health/article-2078861/Taking-multi-vitamin-pills-does-health.html (Taking multi-vitamin pills 'does nothing for our health' , mirror: www.xernt.com/xh/vitamins.pills.have.no.effectiveness). Informacje: badanie przeprowadzone na grupie 8,000 osób przez więcej niż sześć lat pozwala na jednoznaczne stwierdzenie, że zażywanie takich multi-witamin nie ma żadnego efektu na zdrowie i jest nawet szkodliwe (wbrew powszechnej wiedzy: prawdopodobnie dlatego, że witaminy te nie są absorbowalne w żadnym lub nikłym stopniu

więcej przedawkowanie syntetycznych minerałów i suplementów witaminowych może prowadzić do bardzo groźnych powikłań jak i śmierci (wbrew pozorom nie jest to wcale trudne).

Konieczne jest zrozumienie, że my jako ludzie magazynujemy większość z witamin i pierwiastków potrzebnych nam do życia (mimo, że różne pierwiastki magazynowane są w różnych proporcjach). W celu zrozumienia natomiast dziennego zapotrzebowania, trzeba zrozumieć, że takie zużycie danego pierwiastka jest średnią, którą nasz organizm zużywa w celu utrzymania swoich funkcji życiowych. W wyniku jego niedoboru (w zależności od braku danego pierwiastka) mogą rozwinąć się choroby i dolegliwości opisane w sekcji #1B. Wszystko to zostało zbadane i ustalone eksperymentalnie. Stąd w celu zapewnienia sobie odpowiednich wartości tych pierwiastków w organizmie, konieczna jest dobrze zbilansowana, w przewadze roślinna dieta.

Pamiętaj, że od przejedzenia nie umiera się – co najwyżej można się zwymiotować (lub może boleć brzuch), jednak od skutków długotrwałego przejadania się, chorób i symptomów z tym związanych – już tak (nie jest to jednak prawdą dla ziół tj. gałka muszkatowa czy inne, jakie mają właściwości lecznicze, a są używane już jako przyprawy[109])[110].

przez organizm i są przez niego traktowane jako trucizna, która musi być zwyczajnie wydalona, więcej zostało opisane w podsumowaniu sekcji #1B).

[109] Jednak w tej skali: alkohol jest już substancją jakiej przedawkowanie jest bardziej śmiertelne (mogąc zakończyć się zgonem) niż zioła te użyte w rozsądnych i niskich ilościach.

[110] Jest to także prawdą dla akumulacji pewnych toksyn/ innych zawartych – patrz np. s. #1D,Solanina.



Rys. 5. Nie istnieje żaden prosty i niezawodny sposób na rozpoznanie, który grzyb jest trujący, a który jadalny. Nie są prawdą rozpowszechnione wśród niektórych grzybiarzy przekonania, że wszystkie grzyby trujące są niesmaczne, gorzkie, lub mają nieprzyjemny zapach. Nie jest prawdą, że grzyby trujące można rozpoznać po wyciekaniu mleczka, po zmianie barwy po uciśnięciu, że srebrna łyżeczka lub cebula podczas gotowania z grzybem trującym sczernieje. Nie można też kierować się zasadą, że jeśli grzyba nadgryzły ślimaki, czy jest robaczywy, to znaczy, że jest jadalny. Np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma łagodny smak i zapach, nie ma mleczka, nie ciemnieje po ucisku, a ślimaki i owady jedzą go bez szkody dla siebie.

Ok. 90% śmiertelnych zatruć grzybami w Polsce powodują 3 gatunki muchomorów: sromotnikowy, jadowity i wiosenny. Prócz nich jest jeszcze wiele gatunków grzybów powodujących śmiertelne zatrucia, oraz jeszcze liczniejsza grupa grzybów lżej trujących. Istnieje wreszcie spora grupa grzybów, która jest trująca w stanie surowym, po obróbce termicznej natomiast są doskonałymi grzybami jadalnymi. Niektóre gatunki trujące są tylko w niektórych okolicznościach, np. w połączeniu z alkoholem, niektóre gatunki są bez szkody zjadane przez większość ludzi, u niektórych jednak powodują zatrucia lub bardzo silne reakcje immunologiczne. O niektórych gatunkach grzybów (szczególnie drobnych) nie wiadomo, czy są jadalne, czy trujące, gdyż do tej pory nikt tego nie sprawdził, póki co należy je więc uważać za niejadalne, ale nawet w przypadku niektórych dobrze znanych gatunków grzybów nie ma w atlasach grzybów zgodności; w zależności od autorów są uznawane za niejadalne, bądź za trujące (Wikipedia).

Od lewej, grzyby śmiertelnie trujące: muchomor 1) sromotnikowy, 2) jadowity oraz 3) wiosenny (Amanita phalloides, Amanita virosa, Amanita verna), a po prawej 4) prawdopodobnie pieczarka karbolowa (Agaricus xanthodermus) – także śmiertelnie trująca. Wystarczy popełnić jeden błąd w życiu by umrzeć (spożycie tylko jednego trującego grzyba jest często wystarczające – jaki może być gotowany pośród wielu), stąd warto unikać zbierania oraz zjadania jakichkolwiek grzybów, także przede wszystkim: w gościach bądź będąc poczęstowanym oraz jakichkolwiek dań z grzybami jakie były zbierane (ograniczając się co najwyżej jedynie do upraw przemysłowych, jeśli tylko istnieje taka konieczność). Zakaz zjadania dotyczy także grzybów jakie są zażywane w celach rekreacyjnych (narkotyki) jako iż te ostatnie mogą powodować nawet nieodwracalne i trwałe zmiany (tj. trwałe uszkodzenie słuchu, mózgu oraz narządów i inne).

Pamiętaj także, że przedawkowanie substancji odżywczych zawartych w jedzeniu nie jest raczej możliwe (i śmierć w ich wyniku)[111] mimo iż występują toksyczne pokarmy tj. Blowfish (ryba Fugu, traktowana jako przysmak w Japonii), liście rabarbaru, migdały *gorzkie* jakie zjedzone w pewnych (nawet niewielkich ilościach) mogą zabić – mają one jednak charakterystycznie gorzki/ przykry albo piekący smak, przez co z zasady nie dochodzi nigdy/ rzadko do ich spożycia (co dotyczy wszelkich toksycznych/ toksyn zawartych w przyrodzie – występujących naturalnie) czy spożyte w wielkiej ilości: liście/ łodygi pomidora, odmiany miodu jakie są produkowane z nektaru rhododendrons – rodzaju ponad tysiąca roślin i drzew[112] jaki jest niepasteryzowany czy zielonych ziemniakach[113] (tych, jakie są niedojrzałe – truciznę można także znaleźć w wielu innych jak np. oberżyna/ bakłażan, pomidor czy jagody solanum dulcamara, z ang. woody nightshade[114] oraz niektóre przyprawy jak np. gałka muszkatowa spożyte w znacznych ilościach)[115]. W tym, jako ciekawostka zostanie podane iż identycznie wyglądający grzyb jak pieczarka tj. 'Death Cap'[116] (z ang.) może także być przyczyną śmierci (są one jednak rezerwuarem toksyn środowiskowych oraz bez prawie żadnej wartości odżywczej, więc warto z nich zrezygnować na stałe, ew. jeść bardzo okazyjnie – jeśli już do tego ostatniego ma dojść, to należy je kupywać jedynie z certyfikowanych upraw). Śmierć następuje także w

---

[111] Jednak nie oznacza to, że jest zalecane w jakimkolwiek przypadku – gdyż także może nieść ze sobą niektóre z innych symptomów prócz przejedzenia (zwłaszcza kiedy posiada ono właściwości przeciwpasożytnicze, bakteriobójcze czy inne, jakie mogą prowadzić do silnych reakcji Herxheimera, patrz s. #K8H i innych). Należy w szczególności uważać na zioła i przyprawy (jedzenie) jakie posiada właściwości wyciągające metale ciężkie jak np. chlorella czy cilantro. Zalecane jest z tego powodu wpierw sprawdzenie swoich inicjalnych reakcji na dany pokarm jakich wytyczne zostały wspomniane w sekcji #9:Q44. Bądź jednak świadom, że zażycie pewnym ziół i ich przedawkowanie może być już śmiertelne (w wyniku właściwości jakie posiadają, bądź nawarstwienia substancji czynnych w nich zawartych), dlatego bądź zawsze ostrożny – zwłaszcza z tymi ostatnimi (zacznij od najmniejszej możliwej dawki i także od poszerzenia wiedzy w ich temacie).
Jedynie w przypadku jedzenia toksycznego lub zawierającego ekstremalnie wysoką zawartość składników odżywczych (raczej niedostępne nigdy w sklepie) jak np. witaminy A, w postaci wątroby niedźwiedzia polarnego (i prawdopodobnie wątroby foki) może być śmiertelne (typowo tyczy się to tylko wątrób zwierząt w kole podbiegunowym).
[112] Więcej: http://www.fda.gov/Food/FoodSafety/FoodborneIllness/FoodborneIllnessFoodbornePathogensNaturalToxins/BadBugBook/ucm071128.htm, http://en.wikipedia.org/wiki/Rhododendron, http://en.wikipedia.org/wiki/Grayanotoxin (zwane również jako 'mad toney intoxication' z z ang., mirror: www.xernt.com/xh/grayanotoxin).
[113] Glycoalkaloid trucizna, jaka może być usunięta w wyniku obróbki termicznej – jednak jakiej warto unikać. Jej zadaniem jest ochrona roślin i owoców przed innymi organizmami (grzybami, drapieżnikami czy chorobami) chroniąc je przed zostaniem zjedzonymi.
[114] http://en.wikipedia.org/wiki/Solanum_dulcamara (mirror: www.xernt.com/xh/woody.nightshade).
[115] Z tego więc powodu obierając grubo te ostatnie (ziemniaki) należy zawsze dobrze zwrócić uwagę by wyciąć kiełki, które ziemniaki zdążyły już wypuścić. W okresie kiedy kiełkują zabronione jest ich gotowanie w łupinach (bez obierania) np. na ognisku, a wszystkie zzieleniałe okazy należy wyrzucić by uniknąć ryzyka problemów zdrowotnych i śmierci (zabroniona jest konsumpcja zielonych części rośliny tj. liści, łodyg itp.). Gorzki smak ugotowanych ziemniaków wskazuje na zawartość trucizny – nie jest ona odparowywana w procesie gotowania, a pozostaje w ziemniaku (niszczona jest jednak zdolność do jej dalszej produkcji). Daje to dwu-częściową sensację: natychmiastowo gorzki smak trwa ok. minutę, a następnie silny palący smak, który trwa ok. pięciu minut. Zabronione jest z tego powodu jedzenie więcej niż 100g ziemniaków jednorazowo, dziennie (także z tego powodu iż większe spożycie przyczynia się do rozdęcia w czasie żołądka). Zatrucie ujawnia się z reguły od 8 do 12 godzin (ból głowy, biegunka, skurcze, śpiączka) i może być śmiertelne.
Ziemniaki zawsze muszą być przechowywane w ciemnym i zacienionym miejscu, jako iż po zerwaniu są one osobną żyjącą rośliną, jaka nadal aktywnie produkuje truciznę. Ze względu na to, że światło tak naprawdę jest zbiorem różnych barw – nie jest konieczne by ziemniak stał się zielony by mieć wysoką zawartość tej ostatniej – glykoalkaloidów (z ang. solanine & chaconine). Z tego powodu warto także zrezygnować całkowicie z chipsów ziemniaczanych, jako iż gorzki smak trucizny jest w nich maskowany przez znaczne użycie sztucznych aromatów, przypraw i soli. Warto pamiętać, że trucizna jest dopiero wyczuwalna po czasie i konieczne jest zawsze poczekanie docelowo 5 minut nim będzie możliwe jej odczucie – patrz s. #9:Q44 (proces identyfikacji pokarmów trujących).
Autor personalnie ziemniaków nie je, ze względu na to iż uważa on, że ze względu na nieznaną i trudną do ustalenia zawartość trucizny – nie są one przeznaczone do spożycia przez ludzi (dotyczy to także postaci frytek, chipsów i innych produktów pochodnych). Trucizny jakie są w nich zawarte – nie ulegają degradacji, a każda bulwa ziemniaka może zawierać inną dawkę trucizny, natomiast efekty jakie wywołują małe dawki są problematyczne (mogą prowadzić np. do zaburzeń procesów neurologicznych, artretyzmu – zapalenia stawów i są po prostu: silnie toksyczne, patrz po więcej s. #1D:Solanina). Jest cała masa innych wartościowych pokarmów, jakie są bezpieczne do spożycia oraz znacznie bardziej wartościowe.
(http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=george&dbid=62, http://www.westonaprice.org/food-features/nightshades, http://www.thenaturalrecoveryplan.com/articles/the-nightshades-and-fibromyalgia.html. mirror: www.xernt.com/xh/nightshades).
Z zasady wszystko, w zależności od dawkownaia może być – trucizną albo lekarstwem.
[116] Amanita phalloides, więcej zdjęć: http://en.wikipedia.org/wiki/Amanita_phalloides (mirror: www.xernt.com/xh/death.cap). Zauważ także, że zdjęcie tego grzyba zostało zaprezentowane na stronie poprzedniej, a oznaczone numerem #1.

przypadkach przedawkowań syntentycznych minerałów i mikrolementów (włącznie z witaminami). Stąd, zalecane jest uzupełnianie niedoborów jedynie w naturalny sposób w wyniku przyjmowania samego pożywienia.

Na koniec zapamiętaj jedynie jedno: zbyt dużo czegokolwiek jest złe, a może być śmiertelne dlatego stosuj umiar we wszystkim – nawet jeśli dotyczy to jedynie jedzenia[117].

[117] Zastosuj także zasadę by nie jeść danego pokarmu – nawet, jeśli jest naturalny, dłużej niż 7-14 dni w tygodniu. Patrz także przede wszystkim na reakcje organizmu. Zostało to opisane szerzej w punkcie .104, s. #X3 bibliografii. Wiedz, że zawsze nie możesz wiedzieć wszystkiego, jednak pewne kroki mogą zostać podjęte w celu ograniczenia ryzyka (np. zatrucia alkaloidami – nawet znanych i uważane za bezpieczne pokarmów). Nie wszystko zostało jeszcze odkryte, a jedzenie także może być niebezpieczne. Zapamiętaj sobie naukę z tego płynącą. Unikaj także pokarmów jakie nie są, bądź wyglądają na nieświeże – bo mogą być skażone m.in. mykotoksynami (ang. mycotoxins), które są silnymi truciznami jakie mogą spowodować poważne uszkodzenia wątroby, nerek, układu nerwowego i są także często rakotwórcze oraz mutagenne. Uważaj na to co spożywasz, a nowe pokarmy i przyprawy – zawsze testuj, w minimalnych dawkach, s. #9:Q44.

KIEŁKI JAKO NAJLEPSZE ŹRÓDŁO WITAMIN I MINERAŁÓW

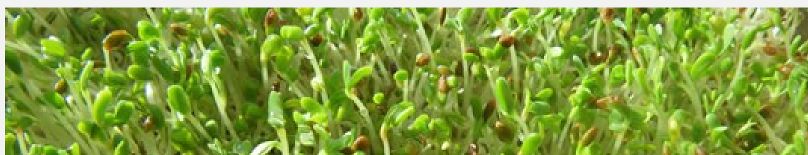
Wstępnie zostanie podane, iż obszar tej wiedzy nie został przetestowany w pełni przez autora a jako iż czas ukończenia tej publikacji wykracza poza te ramy[118]: zostanie tutaj wklejona teoria mająca za zadanie to umożliwić. Jest to temat rozwojowy, jednak niska ilość zagrożeń pozwala na jego upublicznienie.

Wytłumaczenie *ważności* spożycia surowych kiełków, w celu uzyskania z nich dla własnego organizmu witamin, mikroelementów, soli mineralnych oraz innych składników odżywczych zostało zademonstrowane w s. #9:Q35 (z powodów w niej wymienionych: konieczne jest, by były one stałym elementem naszej diety, w dołączeniu do surowych warzyw/ owoców czy nasion w celu zapewnienia wartości odżywczych niezbędnych do prawidłowej pracy organizmu).

[119]Kiedy ziarno/ nasiono jest aktywowane w wyniku namoczenia czy zetknięcia z wodą przez pewien określony czas – uaktywnia ono swoje enzymy, które mają za zadanie zsyntetyzować znaczne ilości witamin. Kiełki, bo o nich mowa – obfitują w wartościowe białka i kwasy tłuszczowe Omega-3, są bogate w błonnik. Regularne ich spożycie przeciwdziała wielu chorobom, wzmacnia układ odpornościowy, uzupełnia niedobory witamin i minerałów, a także działa przeciwnowotworowo.

---

[118] Muszą one być obowiązkowo przesunięte, z przyczyn niezależnych – nim te nie zostaną usunięte (m.in. skażenie miejsca zamieszkania autora trucizną/ toksyną). Na moment obecny zostało złożone zamówienie na kiełkownice przyciemnianą firmy Vilmorin, jednak nim proces zdobywania wiedzy zostanie rozpoczęty muszą wciąż pozostać załatwione inne pilniejsze sprawy, u autora.
[119] Dostowane z kielki.info.

KIEŁKI	INFORMACJE
Alfalfa (lucerna) **W47 hA3**	 Kiełki lucerny (Medicago sativa) są cennym źródłem fitoestrogenów, hormonów roślinnych, które w naturalny sposób pomagają zwalczać symptomy menopauzy. Szczególnie polecane są również kobietom w okresie ciąży i karmienia. Zapobiegają osteoporozie, nowotworom i chorobom serca. W starożytnej medycynie chińskiej młode kiełki alfalfa stosowane były przy dolegliwościach układu trawiennego i nerek. Zawierają kanwaninę, substancję pomagajacą zapobiegać szczególnym odmianom nowotworów, takich jak rak trzustki, okrężnicy, leukemia. Wzmacniają mięśnie, kości i zęby. Przynoszą ulgę w objawach związanych z reumatyzmem i artretyzmem. Wspomagają system odpornościowy, a dzięki zawartości lecytyny poprawiają pamięć. Ze względu na wysoką zawartość witamin A, E, B-complex, żelaza, wapnia, magnezu i fosforu, kiełki lucerny polecane są osobom, które nie tolerują preparatów żelaza oraz wegetarianom. Pomagają obniżyć poziom "złego" cholesterolu LDL i poprawiają apetyt. Są także niezwykle cenione ze względu na zdolność odtruwania organizmu. - Czas namaczania nasion: 4-6 h Czas kiełkowania: 5-7 dni Zalecana metoda hodowli: kiełkownica, słoik Jak jeść: surowe Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E. Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, krzem, cynk, sód, miedź, mangan, siarka, selen. Inne: fitoestrogeny, lecytyna, chlorofil, beta-karoten, saponiny, błonnik, białko (42%). 

Brokuł [W3]



Kiełki brokuła (Brassica) zawierają bardzo duże ilości sulfofranu, dzięki czemu wykazują silne działanie przeciwnowotworowe. Zawartość sulfofranu w kiełkach jest 20-30 razy większa niż w dojrzałej roślinie. Ponadto kiełki brokuła pomagają obniżyć ciśnienie krwi, zapobiegają chorobom układu krwionośnego i udarom mózgu, a także dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wzmacniają układ odpornościowy i nerwowy.

Badania wskazują również na to, iż zawarte w kiełkach brokuła substancje antybakteryjne zwalczają szczepy bakterii Helicobacter pylori, których obecność w organizmie zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń jak zapalenie żołądka typu B (mogące prowadzić do powstania nowotworu) i wrzody trawienne.

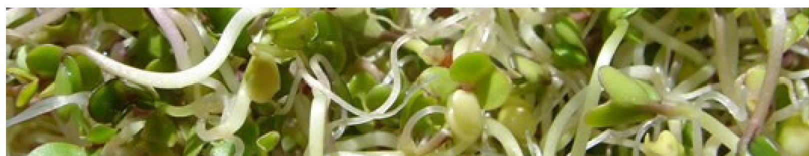
Kiełki brokuła są pikantne w smaku, doskonale nadają się do surówek i kanapek. Najwięcej sulfofranu znajduje się w młodych, 4-5 dniowych siewkach. Zbyt długie przechowywanie w lodówce powoduje utratę tej cennej substancji, dlatego też najlepiej jest spożywać świeżo wyhodowane kiełki brokuła.

-
Czas namaczania nasion: 4-6 h
Czas kiełkowania: 4-6 dni
Zalecana metoda hodowli: słoik, kiełkownica
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen, mangan.

Inne: koenzym Q10, sulfofran, kwasy tłuszczowe omega-3, błonnik, karoten, luteina, chlorofil, antyoksydanty, białko (35%).



Buraka [W18]



Kiełki buraka (Beta vulgaris) oprócz dużej ilości witamin A, C, B1, zawierają wiele cennych składników mineralnych, takich jak potas, wapń, żelazo, magnez, miedź, mangan, oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Ze względu na zawartość niezbędnego w procesie tworzenia czerwonych ciałek krwi kobaltu są niezwykle cenne przy leczeniu anemii.

Kiełki buraka obniżają ciśnienie i odkwaszają organizm. Ponieważ zawierają sporo błonnika i ułatwiają trawienie są szczególnie zalecane przy schorzeniach gastrologicznych. Zawierają kwas foliowy, którego niedobór może powodować złe samopoczucie, rozdrażnienie i niespokojny sen. Działają dobroczynnie na włosy i paznokcie. Betacyjanina, substancja odpowiedzialna za czerwony kolor buraków ma działanie przeciwnowotworowe.

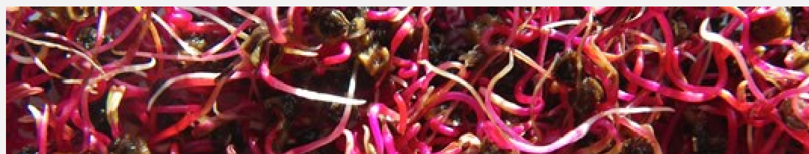
Nasiona buraka mają bardzo twarde, niestrawialne skorupki, które należy usunąć przed spożyciem kiełków.

-
Czas namaczania nasion: 8-10 h
Czas kiełkowania: 6-8 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B6, B9, C.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, potas, mangan, miedź, kobalt, rubid, cez.

Inne: błonnik, betacyjanina, białko.



Cebuli [W54]



Kiełki cebuli (Allium cepa) działają przede wszystkim bakteriobójczo i odkwaszająco na organizm. Regularne ich spożywanie oczyszcza krew, powoduje spadek ciśnienia i zawartości cukru we krwi, jak również powoduje wzrost poziomu "dobrego" cholesterolu HDL, a obniżenie poziomu "złego" cholesterolu LDL. Dzięki dużej zawartości siarki kiełki cebuli mają dobroczynny wpływ na włosy. Są wyjątkowo bogate w witaminę C, selen, siarkę, fluor i mangan. Według niektórych badaczy pomagają w profilaktyce nowotworowej.

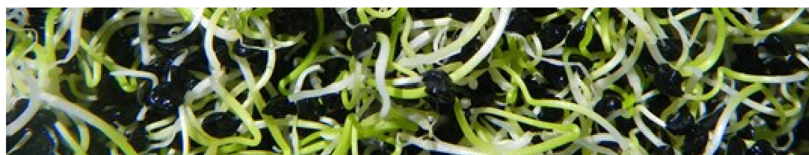
Nasiona zaczynają wypuszczać kiełki po ok. 4-6 dniach. Nasiona cebuli mają twarde, mocno przylegające do kiełków skorupki, dlatego wymagają dłuższego namaczania niż inne nasiona podobnej wielkości. Warto poczekać, aż kiełki osiągną długość ok 3-4 cm gdyż skorupki te miękną w miarę rozwoju kiełka.

-
Czas namaczania nasion: 8-12 h
Czas kiełkowania: 10-15 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B, C, E.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, potas, fosfor, fluor, mangan, selen, siarka.

Inne: karoten, chlorofil, białko (20%).



Fasoli Adzuki
W35



Małe czerwone fasolki adzuki (Vigna angularis), nazywane czasami czerwoną soją, są powszechnie stosowane w kuchni azjatyckiej, skąd się wywodzą. Zawierają ok. 25% białka i wszystkie aminokwasy (w tym duże ilości lizyny), poza tryptofanem. Są wyjątkowo bogate w żelazo, wapń, oraz niacynę (wit. B3). Kiełki adzuki są szczególnie polecane przy chorobach trzustki i nerek. Są doskonałym źródłem kwasu foliowego (wit. B9).

W smaku fasolka adzuki jest podobna do fasolki mung i mogą one być stosowane alternatywnie.

-
Czas namaczania nasion: 10-12 h
Czas kiełkowania: 5-6 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek, słoik, kiełkownica
Jak jeść: podduszone lub surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, potas, mangan, fosfor, miedź, selen.

Inne: błonnik, fitosterol, białko (25%).



Fasoli Mung [W35]



Fasola mung (Vigna radiata), podobnie jak inne rośliny strączkowe jest nieocenionym źródłem białka. Wyhodowano ją w Chinach, specjalnie dla pozyskiwania kiełków. Dzięki obecności wytwarzanych w procesie kiełkowania enzymów białko jest łatwoprzyswajalne, same kiełki zaś znacznie lżej strawne niż fasola. Fasola mung oprócz znacznych ilości białka, zawiera wszystkie ważne dla organizmu witaminy (A, B, C i E) oraz sole mineralne. Kiełki fasoli mung obniżają również poziom „złego" cholesterolu LDL oraz zawierają duże ilości antyutleniaczy, które zapobiegają chorobom serca i nowotworom.

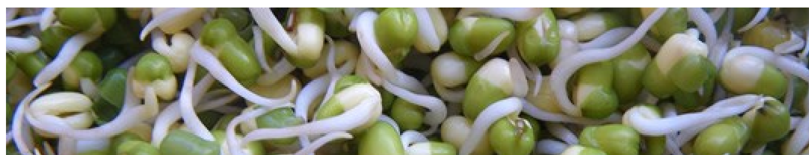
Kiełki mung stosuje się przede wszystkim w potrawach kuchni chińskiej i wietnamskiej - na zimno lub na gorąco.

-
Czas namaczania nasion: 10-12 h
Czas kiełkowania: 4-6 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek, kiełkownica, słoik
Jak jeść: podduszone lub surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K.

Składniki mineralne: wapń, magnez, fosfor, żelazo, potas, cynk, jod, mangan, lit, selen, miedź, fosfor.

Inne: błonnik, karoten, białko (25%).



Kapusty [W48]



Kiełki kapusty (Brassica) są wyśmienitym źródłem witaminy C. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wzmacniają układ odpornościowy i nerwowy. Podobnie jak kiełki brokuła zawierają substancje chroniące nasz organizm przed nowotworami.

Kiełki kapusty rosną dość niewielkie w porównaniu do innych kiełków zielonych i są gotowe do zjedzenia w momencie gdy osiągną długość ok. 2,5 - 3 cm. W smaku przypominają świeżą główkę kapusty.

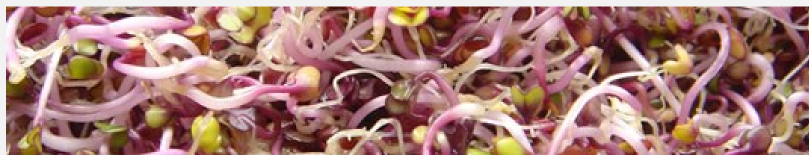
Hodować możemy zarówno kiełki kapusty czerwonej, jak i białej. Czerwona zawiera większe ilośći selenu i witaminy C, natomiast biała więcej karotenu.

-
Czas namaczania nasion: 4-6 h
Czas kiełkowania: 6-8 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen.

Inne: błonnik, chlorofil, karoten, bialko (35%).



Koniczyny



Kiełki koniczyny czerwonej (Trifolium pratense) są doskonałym źródłem izoflawonów, które mogą być pomocne w zapobieganiu chorobom takim jak osteoporoza, rak, miażdżyca oraz w zwalczaniu symptomów menopauzy. Genisteina, substancja należąca do grupy izoflawonoidów, hamuje rozwój komórek nowotworowych. Są źródłem wysoko przyswajalnego wapnia i magnezu, ich spożywanie działa wzmacniająco na system nerwowy i stabilizuje żołądek.

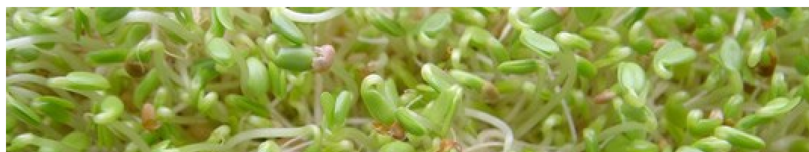
W medycynie naturalnej okłady z koniczyny stosuje się przy problemach skórnych takich jak egzema czy łuszczyca, a także w celu przyspieszenia gojenia się ran. Kiełki koniczyny posiadają właściwości odtruwające i wykrztuśne, dzięki czemu łagodzą symptomy takich chorób jak zapalenie oskrzeli czy astma.

-
Czas namaczania nasion: 4-6 h
Czas kiełkowania: 5-7 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica, słoik
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B5, B6, C, E, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, sód, miedź, mangan, selen.

Inne: fitoestrogeny, antyoksydanty, saponiny, glikozydy, flawonoidy, chlorofil, aminokwasy, błonnik, karoten, białko (35%).



Kozieradki



Kiełki kozieradki (Trigonella foenum-graecum) są świetnym źródłem białka, żelaza oraz witamin A i C. Pozytywnie wpływają na działanie wątroby, dzięki czemu wspomagają oczyszczanie organizmu z toksyn. Usprawniają wchłanianie pokarmów, oraz wydzielanie soku trzustkowego, żołądkowego i jelitowego, a także wspomagają proces wytwarzania czerwonych krwinek.

Spożywanie surowych kiełków kozieradki działa osłaniająco i przeciwzapalnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego, dlatego zalecane są przy chorobach i infekcjach żołądka, m.in. chorobie wrzodowej.

Kiełki kozieradki najlepiej spożywać w momencie, gdy ich długość odpowiada mniej więcej długości ziarna, gdyż bardziej wyrośnięte stają się gorzkie. Ze względu na dość niezwykły smak używa się ich w kuchni bardzo oszczędnie.

-
Czas namaczania nasion: 6-8 h
Czas kiełkowania: 3-5 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica, słoik
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, C.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, cynk, potas, fosfor, siarka.

Inne: saponiny, flawonoidy, lecytyna, białko (29%).



Pieprzycy (rzeżuchy) [W78]



Pieprzyca siewna (Lepidium sativum) znana również jako rzeżucha siewna lub rzeżucha ogrodowa. W Polsce bardzo popularna szczególnie w okresie wielkanocnym. Spożywanie kiełków pieprzycy ma korzystny wpływ na wygląd włosów, cery i paznokci, pobudza przemianę materii, wydzielanie soku żołądkowego, działa moczo- i żółciopędnie oraz krwiotwórczo. W starożytnej Europie roślina ta wykorzystywana była do celów leczniczych jako środek pobudzający, poprawiający urodę i regulujący zaburzenia tarczycy. Zawiera duże ilości jodu i innych pierwiastków mineralnych.

Nasiona pieprzycy wydzielają duże ilości oleju, dlatego najlepiej rośnie ona na ligninie. Możliwa jest także hodowla w kiełkownicy. Kiełki rzeżuchy są doskonałym dodatkiem do jajek, sałatek, zup czy serów.

-
Czas namaczania nasion: 5 min
Czas kiełkowania: 5-7 dni
Zalecana metoda hodowli: na ligninie, w kiełkownicy
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B9, C, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, fosfor, cynk, mangan, magnez, potas, jod.

Inne: olejki eteryczne, białko.



Pszenicy [N19]



Pszenica (Triticum aestivum) jest obecnie najbardziej rozpowszechnionym ze zbóż. Jej kiełki są jednym z najbogatszych źródeł witamin A, B C i E. Zawierają szczególnie duże ilości magnezu, wapnia, fosforu, żelaza, niacyny, tiaminy i kwasu pantotenowego. Poprawiają pracę serca oraz przeciwdziałają starzeniu się organizmu.

Kiełki pszenicy są gotowe do jedzenia w momencie gdy białe korzonki osiągną długość ziarna. Stanowią świetny dodatek do wszelkiego rodzaju wypieków.

-
Czas namaczania nasion: 8-10 h
Czas kiełkowania: 3-4 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek, kiełkownica, słoik
Jak jeść: podduszone lub surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, selen, mangan, jod, miedź, cynk, krzem, molibden.

Inne: błonnik, amigdalina, białko (14%).



Rzodkiewki W60



Kiełki rzodkiewki (Raphanus sativus) opinię wspaniałego leku na przeziębienie zawdzięczają nie tylko dużej zawartości witaminy C (zawierają jej 2,5 raza wiecej niż korzeń rzodkiewki), ale również działaniu wyksztuśnemu. Dzięki temu kiełki rzodkiewki oczyszczają drogi oddechowe i zatoki. Duża zawartość witaminy C podnosi odporność organizmu. Są dobrym źródłem potasu, magnezu i jodu przyspieszającego przemianę materii. Zawierają dużo siarki, dlatego wpływają korzystnie na stan skóry, włosów i paznokci. Posiadają właściwości dezynfekujące, moczopędne i przeciwzapalne. Szczególnie wskazane przy anemii, schorzeniach wątroby i dróg żółciowych.

Kiełki w smaku przypominają korzeń rzodkiewki. Są łatwe do wyhodowania, a ponadto chronią inne kiełki przed pleśnią. Warto więc dorzucić kilka nasion rzodkiewki do innych nasion w naszej hodowli.

Biały puszek pokrywający kiełki rzodkiewki to korzonki boczne, których nie należy mylić z pleśnią.

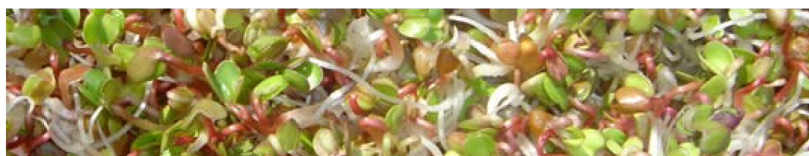
Bliską kuzynką rzodkiewki jest rzodkiew japońska (Raphanus sativus longipinnatus), której kiełki są nieco masywniejsze i ostrzejsze w smaku.

-
Czas namaczania nasion: 4-6 h
Czas kiełkowania: 5-6 dni
Zalecana metoda hodowli: kiełkownica, słoik
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, C, E.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, siarka, potas, fosfor, miedź, mangan.

Inne: chlorofil, inozytol, PABA, białko.



Słonecznika [N24]



Kiełki słonecznika (Helianthus annuus) dostarczają organizmowi fosforu i wapnia, a więc substancji mineralnych wzmacniających kości i zęby oraz niezbędnego w procesie krwiotwórczym żelaza. Dodatkowo zawierają również magnez, potas oraz miedź i cynk. Powinni je włączyć do diety narażeni na niedobór tych pierwiastków wegetarianie. Kiełki słonecznika dostarczają organizmowi bardzo rzadko występującej w roślinach witaminy D, a także dużych ilości białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Pozytywnie wpływają na przemianę materii, szczególnie tłuszczów i węglowodanów.

Z ziaren słonecznika możemy uzyskać dwa rodzaje kiełków. Z łuskanych otrzymujemy krótkie, białe kiełki o lekko różowych pędach i orzechowym smaku. Potrzebują one do wzrostu zaledwie 2 do 3 dni. Możemy je wyhodować w kiełkownicy, słoiku, bądź woreczku. Nasiona z czarnymi łupinami natomiast umieszczamy w pojemniku z ziemią. W ciągu kilku dni wyrosną z nich długie, zielone pędy.

Nasiona słonecznika są dosyć podatne na gnicie. Przyczyną są przezroczyste błonki pokrywające nasiona, których warto się pozbyć przed kiełkowaniem. Po odmoczeniu ziarna intensywnie mieszamy, po czym wybieramy przezroczyste łupinki wypływajace na powierzchnię wody. Zmieniamy wodę i czynność powtarzamy kilka razy.

-
Czas namaczania nasion: 8-10 h
Czas kiełkowania: 2-3 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek, kiełkownica, słoik
Jak jeść: surowe

Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B11, C, D, E, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, fosfor, magnez, potas, kobalt, fluor, jod, mangan, selen, sód, krzem.

Inne: nienasycone kwasy tłuszczowe, koenzym Q10, saponiny, albuminy, lecytyna, betainy, taniny, pektyna, inozytol, PABA, lignany, kwas pangamowy, białko (24-30%).



Soczewicy [W55]



Kiełki soczewicy (Lens culinaris) szczególnie polecane są dla kobiet w ciąży, gdyż dostarczają organizmowi kwasu foliowego, substancji ściśle związanej z prawidłowym rozwojem mózgu i układu nerwowego przyszłego dziecka. W dorosłym życiu niedobór kwasu foliowego powoduje m.in. zahamowanie procesu krwiotwórczego w szpiku kostnym.

Kiełki soczewicy zawierają witaminy z grupy B i aminokwasy, oprócz tego duże ilości wapnia, cynku, żelaza, potasu, magnezu i fosforu. Są doskonałym źródłem witaminy C, skutecznie przeciwdziałają zakażeniom wirusowym i mają działanie antynowotworowe. Wykazują korzystny wpływ na zęby i cerę, pomagają przy chorobach takich jak cukrzyca, kamica żółciowa, miażdżyca. Podobnie jak kiełki lucerny mogą jeść je osoby, które nie tolerują preparatów żelaza.

-
Czas namaczania nasion: 8-10 h
Czas kiełkowania: 4-5 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek kiełkownica, słoik
Jak jeść: podduszone lub surowe

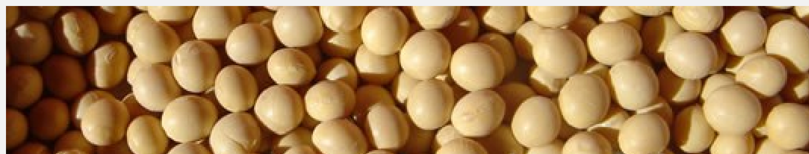
Witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, K.

Składniki mineralne: wapń, żelazo, fosfor, cynk, miedź, magnez, potas, bor, molibden, selen, sód, siarka.

Inne: beta karoten, koenzym Q10, błonnik, amigdalina, lignany, kwas pangamowy, inozytol, PABA, lecytyna, białko (21%).



Soi [M15]



Kiełki soi (Glycine max) to wyśmienite źródło białka, witamin A, B, C i K oraz fosforu, miedzi, potasu, żelaza, manganu i magnezu. Są również bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Regularne ich spożywanie ma dobroczynny wpływ na cerę, koi nerwy, dodaje energii i apetytu. Pomagają obniżyć poziom "złego" cholesterolu oraz ciśnienie krwi. Jako bogate źródło fitoestrogenów polecane są kobietom w okresie menopauzy.

Kiełki soi są dosyć trudne do uprawy, ponieważ kiełkujące nasiona wytwarzają spore ilości śluzu. Dlatego bardzo ważne jest częste płukanie hodowli, najlepiej 3-4 razy dziennie. Najlepszą metodą uzyskania kiełków soi jest hodowla w woreczku.

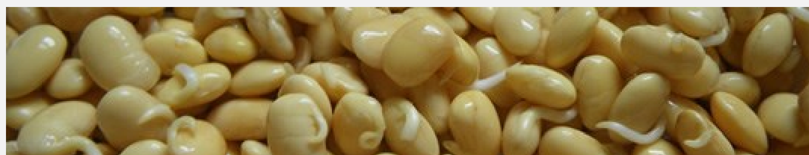
Kiełków soi nie powinno się spożywać na surowo, lecz po lekkim podduszeniu (w wodzie lub na parze), co znacznie ułatwia ich przyswajalność i poprawia smak.

-
Czas namaczania nasion: 10-12 h
Czas kiełkowania: 4-6 dni
Zalecana metoda hodowli: woreczek
Jak jeść: podduszone

Witaminy: A, B1, B2, B5, B9, C, E, K

Składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, miedź, mangan

Inne: lecytyna, fitoestrogeny, błonnik, białko.



Wiedz, że wykiełkowanie nasion usuwa z nich wszelkie inhibitory (s. #1D:Fituniany) oraz pewne toksyczne elementy jak np. toksyna haemagglutinin w fasolach (s. #1D, za tabelą żywnościową). Kiełki najczęściej uprawia się, aż do wypuszczenia przez nie pierwszych liści (patrz informacje powyżej – o ile nie napisano inaczej). W przypadku tych, jakie muszą być podduszone (podgotowane)[120], może dojść do spożycia kiełka surowego, jednak trzeba go zjeść bez łupiny (*informacja niepotwierdzona,* jako iż proces obróbki termicznej czyni witaminy i minerały nieużytecznymi dla organizmu, s. #9:Q35).

[120] Proces obróbki termicznej będący połączeniem procesu krótkiego smażenia (obsmażania) oraz gotowania w małej ilości wody lub proces długotrwałego gotowania produktów w małej ilości wody i tłuszczu bez etapu obsmażania.

INFORMACJE

Należy wiedzieć, iż witaminy jak i składniki odżywcze również mają swoją datę ważności, stąd zakup świeżo wykiełkowanych kiełków, jakie nie są oparte na ziarnach pochodzenia organicznego jest zabroniony[121]. Nasiona jakich używasz na kiełki mogą być tylko organiczne, jako iż przemysłowe będą zawierały pestycydy, co dołoży się do toksyczności (czego chcesz uniknąć). Jest to obowiązkowe.

Najlepiej jest kupić wysokiej jakości, pochodzące z hodowli organicznej nasiona specjalnie przeznaczone na kiełki. Tylko wtedy mamy gwarancję, że wiekszość nasion wykiełkuje oraz że ziarna są wolne od pestycydów i chemicznych środków konserwujących (są oddzielnie do kupienia w sklepach z żywnością organiczną, patrz s. #K8K, #9:Q35). Ziarna, jakie są dostępne w sprzedaży (do jedzenia) także mogą być użyte (co oznacza to iż niekoniecznie muszą być zakupione w torebce z napisem 'nasiona do kiełkowania': co powinno dalej zredukować koszt[122]).

KIEŁKOWANIE[123]

Starannie opłukane nasiona namaczamy w letniej, przegotowanej wodzie. Do płukania kiełków także używamy zawsze letniej, przegotowanej wody. Czas namaczania mniejszych nasion powinien być krótszy (4-6 godzin), większych - odpowiednio dłuższy (10-12 godzin)[124]. Następnie nasiona dokładnie płuczemy i odstawiamy na cztery do sześciu dni w temperaturze pokojowej. Przez ten czas powinno się je przepłukiwać dwa do czterech razy dziennie. **Po każdym płukaniu należy dokładnie odsączyć nadmiar wody w pojemniku.**

Kiełki powinny rosnąć w półcieniu, nie należy zostawiać ich na pełnym słońcu (np. na parapecie), ze względu na zbyt dużą ilość ciepła wytwarzaną przez kiełkujące nasiona i możliwość powstania pleśni. **Powinniśmy zadbać o to, aby nasiona miały stały dopływ tlenu.** Z tego względu dobrze jest rosnące kiełki porozdzielać (pod strumieniem zimnej wody), aby zapewnić wszystkim nasionom dostęp powietrza. Przyspieszamy w ten sposób wzrost i efektywność naszej plantacji.

Przed spożyciem powinniśmy usunąć nasiona, które nie wykiełkowały. W tym celu wsypujemy kiełki do miski i zalewamy je wodą. Puste łupinki nasion wypłyną na powierzchnię i możemy je zebrać łyżką lub odlać. Zawartość miski ostrożnie przelewamy z powrotem do pojemnika i pozbywamy się niewykiełkowanych nasion, które pozostaną na dnie. W przypadku małych nasion, wygodniejszym, choć nieco mniej efektywnym sposobem jest przepłukanie kiełków w durszlaku. Należy przy tym dość intensywnie mieszać, a niewykiełkowane nasiona i część łupinek nasiennych wypłynie przez dziurki durszlaka.

Gotowe kiełki najlepiej jest jeść od razu, pozostałe możemy przechowywać w lodówce do ok. 7 dni. Przed umieszczeniem w lodówce kiełki dokładnie osuszamy.

Po każdym kiełkowaniu należy dokładnie wymyć pojemnik. Jest to szczególnie istotne w przypadku, gdy ostania hodowla zgniła lub zapleśniała. Aby kolejna partia kiełków nie stwarzała podobnych problemów musimy zniszczyć osiadłe w pojemniku bakterie i grzyby. Można w tym celu użyć roztworu octu, w którym zamaczamy pojemnik na ok. 15 minut, następnie dokładnie go czyścimy. Jeżeli hodujemy kiełki w woreczku, odwracamy go na lewą stronę i zalewamy wrzątkiem na kilka minut.

Inna, metoda na gazie: bierzemy płaski talerz, wykładamy go gazą lub innym materiałem chłonącym wodę. Na gazę sypiemy pojedyńczą warstwę nasion i podlewamy ją wodą, najlepiej przegotowaną i letnią. Wodę należy uzupełniać tak , aby gaza czały czas była mokra. Nasiona umieszczamy w ciepłym i najlepiej ciemnym miejscu. W zależności od gatunku kiełkowanej rośliny, kiełki ukazują się po 2-4

[121] W dodatku ich zakup jest znacząco nieopłacalny, z ekonomicznego punktu widzenia.
[122] Jeśli chodzi o te ostatnie – w odniesieniu do tych, jakie nie są typowo sprzedawane jako spożywcze (a jedynie jako gotowy produkt, tj. warzywo czy dany owoc/ zboże): to ceny w sprzedaży detalicznej (sklepie) wahają się typowo w granicy od 1.60-2.40 zł za 30-50g kiełków, z ceną 4.50 zł za kiełki buraka (przy wszystkich nasionach BIO czyli ekologicznych/ organicznych).
[123] Film z procedury jest dostępny pod adresem: http://www.youtube.com/watch?v=vcRjN8IY75g (mirror: www.xernt.com/xh/sprouting.seeds).
[124] Patrz tabele w s. #1D:Fityniany, także tej.

dniach. Przy nasionach grubych np. groch, soja, cieciorka, itp. lub nasionach z łupiną np. dynia, słonecznik, kiełki ścinamy przed spożyciem, a nasiona drobne używamy w całości.

METODY UPRAWY KIEŁKÓW

W słoiku

Nasiona wsypujemy do słoika i zalewamy letnią wodą. Ich ilość nie powinna przekraczać 1/4 objętości słoika, aby kiełki miały wystarczająco miejsca do wzrostu i stały dopływ tlenu. Kiedy nasiona są już odmoczone – na otwór słoja zakładamy kawałek gazy i przymocowujemy ją gumką tak, aby po odwróceniu nasiona nie wypadły. Zlewamy wodę i przepłukujemy nasiona. Słoik ustawiamy odwrócony do góry dnem, pod kątem ok. 45°, aby nadmiar wody mógł odciekać do większego słoja (lub innej podstawki) jaki umieszczamy pod spodem. Kiełki płuczemy 2-3 razy dziennie.



Rys. 6. Kiełkowanie nasion w słoiku jest rozwiązaniem najprostszym, jakie nie wymaga z zasady zakupu żadnego sprzętu.

W kiełkownicy

Jest to bardzo wygodna metoda, dzięki której możemy hodować kilka rodzajów kiełków na raz. Dostępne są rożne rodzaje pojemników: najczęściej jest to zestaw składający się z dwóch lub trzech nakładających się na siebie tacek, zbiornika na wodę i pokrywy. Uprawę przepłukujemy 2-3 razy dziennie, najlepiej każdą szalkę oddzielnie. Należy pamiętać o dokładnym odsączeniu nadmiaru wody po każdym płukaniu.

Kiełkownica zapewnia nasionom równomierny dostęp światła, dzięki czemu najlepiej rosną w niej wytwarzające chlorofil zielone kiełki małych nasion, takich jak rzodkiewka, koniczyna, lucerna, brokuł czy kapusta.

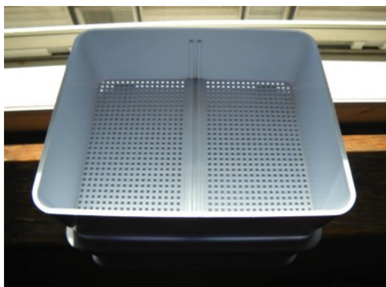
Kiełkownica: rodzaje pojemników

Obecnie w sprzedaży dostępna jest cała gama pojemników do hodowli kiełków. Produkowane są kiełkownice z różnego rodzaju materiałów (plastikowe, szklane, ceramiczne), o różnych kształtach (tacki, kubeczki), jak również kiełkownice w pełni zautomatyzowane. Poniżej przedstawiono kilka najpopularniejszych modeli.

Kiełkownica z podłużnymi otworami zapewniającymi doskonały odpływ nadmiaru wody (patrz rys. po lewo). Przezroczyste ścianki pojemników ułatwiają dostęp światła, co przyspiesza nieco wzrost kiełków. Każdą tackę przepłukujemy osobno, a następnie jak dokładniej odsączamy wodę. Świetnie nadaje się do uprawy kiełków zielonych, a także soczewicy czy mniejszych odmian fasoli (mung, adzuki).



Rys. 7. Kiełkownica jest prawdopodobnie najlepszą metodą uprawy kiełków, także ze względu wysokie użycie przestrzeni, jakiego nie zapewniają inne rozwiązania.



Rys. 8. Rodzaj kiełkownicy z dziurkami.

Pojemnik dziurkowany "Sprout Master". Tacki nakładają się na siebie po założeniu pokrywki na każdą z nich. Duża ilość otworów gwarantuje doskonałą cyrkulację powietrza i wody. Doskonały do hodowli małych kiełków zielonych i mniejszych odmian fasoli.

Solidnie wykonane tacki świetnie nadają się do przechowywania kiełków w lodówce.

Pojemnik rowkowany z tzw. syfonami. Jedynym ujściem wody z każdej tacki jest pojedynczy syfon, co często prowadzi do zatrzymania wody, a w następstwie rozwoju pleśni. Jeżeli jesteśmy w posiadaniu tego typu kiełkownicy warto pamiętać o przepłukiwaniu, a następnie dokładnym odsączeniu nadmiaru wody z każdej szalki osobno.



Rys. 9. Kiełkownica z syfonami jest rozwiązaniem najpopularniejszym, jednak zatrzymanie wody prowadzi często do rozwoju pleśni, stąd konieczne jest pamiętanie o odsączeniu nadmiaru wody jak i zapewnieniu odpowiedniego dopływu powietrza.

W woreczku

Specjalne woreczki do hodowli kiełków wytwarzane są z tkanin lnianych i konopnych. Możemy również taki woreczek z odpowiednich materiałów wykonać samodzielnie. Jest to bardzo prosta, a zarazem skuteczna metoda, która zapewnia nasionom swobodną cyrkulację powietrza i odpowiedni poziom wilgoci. Najlepszy sposób na wyhodowanie kiełków wszelkich odmian fasoli, zbóż, soczewicy oraz większych nasion wytwarzających śluz, takich jak soja czy ciecierzyca.



Rys. 10. Woreczki lniane to koszt ok. 4-25 zł, w zależności od rozmiaru.

Namoczone i dokładnie wypłukane nasiona wsypujemy do woreczka. Dwa razy dziennie zamaczamy woreczek w naczyniu pełnym wody na ok. 1 minutę, a następnie zawieszamy go nad zlewem lub kładziemy np. na suszarce do naczyń do odcieknięcia. Po kilku minutach hodowlę możemy przenieść w dogodne dla nas miejsce.

Woreczek świetnie nadaje się do przechowywania gotowych kiełków w lodówce.

Na sitku

Odmoczone i wypłukane nasiona wysypujemy na płaskie sitko, które kładziemy na szklance lub innym odpowiedniej wielkości pojemniku na odciekającą wodę. Hodowlę przepłukujemy wodą 2-3 razy dziennie.

Podobnie jak w przypadku kiełkownicy, jest to metoda zapewniająca swobodny dostęp światła, a więc najlepiej rosną w ten sposób wytwarzające chlorofil małe kiełki zielone.



Rys. 11. Metoda kiełkowania na sitku jest najprostszą alternatywą do słoika.

Na ligninie



Rys. 12. Metoda hodowli na ligninie oferuje także prostą alternatywę kiełkowania, nie wymagającą specjalistycznego sprzętu.

W ten sposób najłatwiej kiełkuje pieprzyca (rzeżucha), rzodkiewka, gorczyca i siemię lniane. Na płaskim talerzu rozkładamy zwilżony kawałek ligniny i rozsypujemy na nim odmoczone i wypłukane nasiona. Aby zapobiec wysychaniu nasion hodowlę trzymamy pod przykryciem do czasu wypuszczenia pierwszych pędów (1-2 dni). Kiełki podlewamy 2 razy dziennie. Należy pamiętać o odlaniu nadmiaru wody.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy kiełki wszystkich roślin nadają się do spożycia?
Oprócz opisanych tutaj – jadalne kiełki wyhodujemy m.in. z nasion pora, sezamu, różnych odmian fasoli, grochu, gorczycy, gryki, jęczmienia, kalafiora, selera, rzodkwi, rukoli, siemienia lnianego, dyni, czosnku, ciecierzycy, komosy ryżowej, kopru, a nawet migdałów czy orzeszków ziemnych.
Nie należy wykorzystywać do hodowli nasion roślin psiankowatych (z ang. Nightshades) tj. papryki, pomidora i ziemniaka, ponieważ zawierają one szkodliwe alkaloidy.
Pamietajmy również o tym, aby do hodowli kiełków używać tylko specjalnych nasion organicznych lub tych przeznaczonych do spożycia, jako iż nasiona przeznaczone do uprawy rolnej zawierają pestycydy i inne środki chemiczne co stwarza zagrożenie.

Które kiełki najłatwiej jest wyhodować, a które mogą sprawiać kłopoty początkujacym?
Najłatwiej jest uzyskać kiełki z ziaren soczewicy, fasoli mung, lucerny czy rzodkiewki, natomiast kłopoty mogą sprawić nam kiełki soi, gorczycy, ciecierzycy oraz siemienia lnianego – ich nasiona podczas kiełkowania wytwarzają śluz, przez co hodowla wymaga częstego płukania (3-4 razy dziennie).
Kiełki słonecznika są dosyć podatne na gnicie, czego przyczyną jest cienka błonka pokrywająca nasiona, której możemy próbować się pozbyć po odmoczeniu ziaren. Z tego względu kiełki umieszczamy w lodówce zaraz po tym jak większość nasion się otworzy.

Jakie są najważniejsze czynniki wpływające na wzrost kiełków?
Temperatura: optymalna wzrostu wynosi 18-22°C. Niska temperatura spowalnia wzrost kiełków, wysoka natomiast przyspiesza, lecz również sprzyja rozwojowi pleśni/gniciu. Podczas letnich upałów zalecane jest dodatkowe płukanie kiełków w ciągu dnia. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, podczas dnia kiełki można wstawić do lodówki.
Wilgoć: nasiona należy płukać czystą, letnią wodą 2 razy dziennie w odstępie ok. 12 h. Po wypłukaniu kiełków dokładnie odsączamy nadmiar wody. Zbyt duża wilgotność powoduje powstawanie pleśni.
Światło: w początkowym okresie rozwoju (1-3 dni), kiedy ziarna wypuszczają korzonki, kiełki w ogóle nie potrzebują światła słonecznego. Nasiona soczewicy, soi, słonecznika oraz wszelkich odmian fasoli możemy z powodzeniem kiełkować przy ograniczonym dostępie światła, np. w woreczku. Kiełki uzyskane w ten sposób są łagodniejsze w smaku.
Zielone kiełki najlepiej rozwijają się w umiarkowanie nasłonecznionym miejscu. Nie należy wystawiać hodowli na bezpośrednie słońce ze względu na zbyt wysoki wzrost temperatury.

Kiedy kiełki są gotowe do jedzenia?
Wyhodowanie kiełków trwa średnio ok. 5-7 dni. Wyjątkiem są kiełki cebuli, pora i czosnku, które do pełnego wzrostu potrzebują 10 do 14 dni.
Małe kiełki zielone (rzodkiewka, alfalfa, brokuł, koniczyna etc.) są gotowe do jedzenia w momencie, kiedy możemy zaobserwować wyraźnie 2 listki, a łupinka nasienna z łatwością odchodzi od ziarna. Całkowita długość kiełka powinna wynosić od 2,5 do 4 cm.

W jaki sposób przechowujemy gotowe kiełki?
Gotowe kiełki zachowują świeżość przechowywane w lodówce przez ok. 7 dni. Umieszczamy je w plastikowym lub szklanym pojemniku z pokrywką. Nie używamy plastikowych torebek, które całkowicie odcinają dopływ powietrza. Przed włożeniem do lodówki kiełki powinny być suche. Dodatkowo dno pojemnika można wyłożyć ligniną lub papierowym ręcznikiem, który absorbuje nadmiar wody. Papierowy ręcznik może również posłużyć nam jako pokrywka przez pierwszy dzień, do czasu aż woda odparuje.
Kiełki są wrażliwe na zamarzanie, dlatego pojemnik powinniśmy trzymać w dolnych partiach lodówki, gdzie panuje nieco wyższa temperatura.

Jak należy przechowywać nasiona do kiełkowania?
Nasiona przeznaczone na kiełki najlepiej jest przechowywać w chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętych słoikach. Słoiki przed umieszczeniem w nich ziaren należy dokładnie umyć, a następnie wstawić do piekarnika ustawionego na 200°C na ok. 15 minut. W ten sposób niszczymy wszelkie bakterie i grzyby oraz całkowicie odparowujemy wodę.
Jeżeli zakupiliśmy większe ilości nasion, które planujemy przechowywać przez dłuższy czas i dysponujemy odpowiednią ilością miejsca – możemy je zamrozić.

Czy wszystkie kiełki można spożywać na surowo?
Małe kiełki zielone spożywamy tylko w postaci surowej. Do grupy tej należą min. kiełki lucerny, koniczyny, rzodkiewki, kapusty, brokuła, cebuli, a także słonecznika.
Jeżeli spożywamy regularnie i w dużych ilościach kiełki soczewicy, fasoli mung i adzuki należy je przed zjedzeniem poddusić. Mniejsze ilości tych kiełków możemy jeść na surowo.
Do kiełków, które wymagają gotowania zaliczamy kiełki soi, garbanzo (ciecierzycy), pszenicy, kukurydzy, groszku, a także większe odmiany fasoli. Proces kiełkowania skraca czas gotowania tych nasion.

Najprawdopodobniej wiedza zostanie uaktualniona w przyszłej aktualizacji publikacji (nie są oszacowane skutki przedawkowania, wpływ pleśni i grzybów w sensie praktycznym oraz wszelkie inne obszary). Warto jednak podjąć te doświadczenia z wiedzą zawartą, już teraz.



Rys. 13. Rozwiązanie najczęściej wybierane, które jest polecane (kiełkownica szalkowa z syfonami).

SOLANINA I INNE ALKALOIDY JAKO ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE W DIECIE ZACHODNIEJ

Uwaga jest raczej skupiona zawsze na zatruciu ostrym (czyli jakie odbywa się w 8-12 godzin lub nawet szybciej po zjedzeniu pokarmu, gdzie symptomy pojawiają się od razu i są widoczne, a mogą być nawet śmiertelne) niż na zatruciu chronicznym (czyli konsekwentnym podtruwaniu siebie każdego dnia, prowadząc do znacznych koncentracji trucizny w organizmie). Z tego względu oraz często z powodu braku wiedzy, problem jest z zasady ignorowany lub niezauważony – zwykle szukając rozwiązań w złym miejscu.

Nightshades, czyli przedstawiciele z grupy roślin – bardziej znane jako: ziemniaki[W25], pomidory[O7], papryka[W45], bakłażan[W62], tomatillo (wszelkie odmiany physalis[O47]), tamarillo (pomidor drzewiasty)[O46], jagody goji[O49], pepino[O50], ziele angielskie[D28], pieprz cayenne (papryczka chili)[W93] [125] zawierają alkaloidy jakie mogą zaburzyć funkcje nerwowo-mięśniowe, trawienne oraz stawowe. Z tego względu iż zasób tych ostatnich jest stosunkowo niewielki lub może być niski w pojedynczej dawce jedzenia – ludzie zakładają, że spożycie tych produktów jest bezpieczne (patrz paragraf powyżej).

Ilość trucizny znajdująca się w każdym z pokarmów może się różnić drastycznie, w zależności od warunków wzrostu, czasu zbierania, przechowywania, metod gotowania i innych. Historycznie, większość roślin zawierających solaninę nie była uważana za jadalne przed 1800' (prócz niektórych części Południowej Ameryki). Były one raczej wykorzystywane głównie w czarnej magii, jednak nie dla jedzenia. Obecnie, rzadkim jest by ludzi obeszli się dzień bez ziemniaków, pomidorów czy papryki i innych. Solanina nie jest rozpuszczalna w wodzie, nie jest niszczona poprzez gotowanie i nie jest łamana w ciele, ale musi być wydalona jako alpha-solanina.

Typowa średnia dawka alpha-solaniny to ok. 13mg i dzienne średnie wydalanie oscyluje wokoło poziomu 5% w pierwszym dniu i 1-2% dziennie, z okresem półtrwania ok. 1-2 miesięcy (gdzie połowa substancji zostaje wydalona). Zakładając, że jest to jednodniowa dawka, jest szacowane iż obciążenie organizmu jest na poziomie min. 50mg. Jest ona z reguły jednak wyższa u większości. Alpha-solanina jest magazywana w większości organów (ze specjalną przyciąganiem do tarczycy) przy czym także w większości tkanki miękkiej, włączając w to mięśnie szkieletowe.

Trucizna ta, jest sklasyfikowana jako neurotoksyna. Interesująco, większość 'żywności' jakie zawierają alfa-solaninę także zawierają conajmniej 5 innych neurotoksyn włączając w to atropinę i nikotynę. Ostre zatrucie może nastąpić od zjedzenia zielonych lub wykiełkowanych ziemniaków lub zielonych pomidorów, powodując symptomy tj. skurcze, biegunka, zawroty głowy i senność (w przypadku dawek wyższych mogącymi prowadzić nawet do śpiączki i śmierci).

Tym jednak na zwraca się uwagę – jest zatrucie chroniczne co jest nazywane STS (z ang. Solanine Toxicity Syndrom). Solanina działa podobnie jak gazy bojowe, tj. sarin, malation, paration), pozwalając na zbudowanie się acetylocholiny w synapsach.

Na praktycznym poziomie skutki jakie powoduje kumulacja tej trucizny w organizmie to (co występuje przy długotrwałym spożyciu):

- powoduje chroniczne bóle stawów, artretyzm (wszystkie formy), zapalenia stawów – w wyniku zdolności solanin by wyciągać wapń z kości i umieszczać je w każdym słabym lub genetycznie predysponowanym miejscu w ciele,
- z tego samego powodu może to być główny czynnik przyczyniający się do osteoporozy (może także odkładać wapno w naczyniach krwionośnych (co prowadzi do chorób serca, zawałów),
- działa jak dystruptor endokrynowy (zaburzający wewnątrzwydzielniczy dla hormonów), z naciskiem na tarczycę,
- zapalenie wyrostka robaczkowego,
- wady urodzeniowe u noworodków tj. spina bidifa[126] (wobec matek spożywających te produkty),
- depresje,
- migreny (bóle głowy),

[125] Pieprz czarny/ biały nie należy do tej rodziny.
[126] Zaburzenie rozwojowe, polegające na niekompletnym zamknięciu embrionalnej rury nerwowej (u kręgosłupa powstała tzw. 'guła' czyli wybrzuszenie, co może prowadzić u noworodków do uszkodzenia nerwów czy nawet w pewnych przypadkach: paraliżu mięśni kończyn dolnych).

- może znacznie wchodzić w interakcję z wapniem oraz witaminą D blokując absorpcję, mimo suplementacji (co może prowadzić do niedoborów, patrz s. #1B)

oraz powoduje m.in.:

- ciągłe zmęczenie, chcąc usiąść lub położyć się, potrzebując odpocząć i nie robić nic,
- niekorzystny wpływ na wzrok i słuch,
- stan zapalny, ból, czerwone i spuchnięte ręce/ ręka i/ lub nogi,
- sztywność podczas spaceru,
- trądzik i zły stan cery,
- dyskomfort w żołądku,
- okazjonalny kaszel,
- nagłe trudności we wstawaniu i chodzeniu.

W addycji, u zwierząt (rośliny z tych gatunków są wybijane, ze względu na to iż są mocno szkodliwe dla chowu), powodują:

- stwardnienie tętnic,
- podwyższony poziom wapnia we krwi,
- zanik przytarczyc,
- proliferację[127] komórek C w tarczycy (jakie produkują kalcytoninę, która reguluje poziom minerałów we krwi),
- stwardnienie kości,
- martwicę kości (śmierć kości),
- niedobór miedzi w wątrobie,
- stwardnienie tkanek miękkich,
- postępująca kulawiznę prowadzącą do przedwczesnej śmierci.

Praktyka uczy, że z zasady podobne symptomy są wywoływane u ludzi co może być potwierdzone. Do chorób i kondycji jakie są powodowane w tego wyniku można także zaliczyć m.in.: choroba refuksowa przełyku (z ang. GERD), wrażliwość na zmiany pogody (co może sugerować m.in. wrażliwość na truciznę), trudne gojenie, bezsenność, problemy z pęcherzem żółciowym, zaostrzenie choroby jelita drażliwego (z ang. IBS) i są także w większych dawkach – rakotwórcze. Jest także prawdopodobne iż niszczy komórki wątrobowe.

Większość roślin z rodziny Nightshade (nazwa wywodzi się stąd, iż rosną raczej w mroku nocy niż za dnia) jest znana raczej z tego, iż są one bardziej narkotykami niż jedzeniem. Najlepiej znanym przedstawicielem jeśli chodzi o farmację jest: mandrake (Mandragora officinum), tytoń (Nicotiana tabacum) i belladonna, także zwana śmiercionośnym nightshade (Atropa belladonna). Powodem dlaczego te jedzenia są tak uzależniające, jest to iż zawierają one nikotynę w sobie (w b. małych ilościach, w porównaniu do np. tytoniu).

Metodą na potwierdzenie tych informacji (tj. przypadki reumatyzmu, artertyzmu i innych), jest całkowita abstynencja na 3 miesiące od powyższych pokarmów z tej rodziny[128] (metodą potwierdzenia może być zjedzenie większej ilości tych pokarmów i w czasie 2-3 dni zapewne skutki będą odczuwalne).

Wniosek z tego jest taki, by wyeliminować całkowicie ziemniaki ze swojej diety (ze względu na brak możliwości kontrolowania dawki trucizny) a by jeść maks. do 1 papryki lub 1-2 mniejszych pomidorów maks. na 2 tygodnie lub najlepiej jeszcze rzadziej[129] w przypadku takiego pożądania (użycie ketchupu i produktów pochodnych jest zabronione). Jeśli już ma dojść do zjedzenia tych ostatnich – to muszą one być w pełni dojrzałe, co powinno prowadzić do redukcji trucizny. Solaniana akumuluje się w ciele, przez co prowadzi – jeśli stężenie to jest zbyt wysokie: do wielu symptomów, a także przyczynia się do tworzenia wielu chorób. Zapewne w niskich dawkach ma ona pozytywne działanie jak np. hamowanie

---

[127] Silne rozrastanie się, czegoś.
[128] Kiedy to stężenie trucizny w organizmie powinno dążyć do zera lub być wolne. Zauważ, że dotyczy to także wszelkich przetworów (tj. ketchup, sałatki i inne), a powinno być możliwe po zaadoptowaniu diety wym. m.in. w s. #9:Q35 (oraz także tej sekcji).
[129] Mimo, że idealnie byłoby zjadać jednokrotnie w miesiącu owoc wyboru, tj. pomidor czy paprykę jako warzywo lub wyeliminować te produkty kompletnie (autor w chwili obecnej – zrezygnował całkowicie z powyższych).

rozwoju wewnętrznej choroby organizmu (#K7E), mieć działanie bakteriobójcze (jako inne alkaloidy zawarte w tych roślinach) jednak przy zbytnim spożyciu produktów ją zawierających – jej stężenie zaczyna być problematyczne dla organizmu, co może skutkować gamą symptomów. Nieznany jest także w pełni jej efekt synergii (połączonego działania) jaki może być wywoływany wraz z innymi alkaloidami, stąd należy ograniczyć drastycznie użycie powyższych pokarmów w swojej diecie.

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWIENIOWE

Bezpieczeństwo żywnościowe jest prawdopodobnie najważniejszą sprawą, jesli chodzi o przeżycie. Z tego powodu, konieczne jest stosowanie się zawsze co do kilku – prostych do zapamiętania oraz wdrożenia reguł:

i. salaterki i garnki zawsze umieszczasz w oddzielnym pomieszczeniu do jakiego tylko ty masz dostęp, bądź pod zamknięciem: jednak zawsze powyżej twojej głowy – tak, by upewnić się iż zawartość tych ostatnich nie zostanie skażona (np. nie dojdzie do przypadku dostania się do nich substancji chemicznych bądź polutantów); to samo dotyczy procesu gotowania (garnki zawsze prewencyjnie przykrywasz i zabroniony jest dostęp kogokolwiek do miejsc, w jakich odbywa się gotowanie – w jego trakcie, jak i do czasu nim wszystko nie zostanie umyte oraz przykryte i odstawione na swoje miejsce),

ii. przy spożyciu pokarmu – jesteś b. uważny, jak i czujny z każdym branym kęsem, jako iż nawet w przypadku pokarmów organicznych: dochodzi do zanieczyszczeń czy skażenia np. fasolą GMO, jaka może przypominać pokarm docelowy bądź mieć działanie imitujące; trafiają się także często materiały inne, jakie mogą potencjalnie doprowadzić do perforacji jelita, a wobec tego twojej śmierci; jeśli przykładowo więc w grochu zielonym – jesteś w stanie dostrzec groch żółty: odseparuj go *pierw* przed ugotowaniem (dotyczy to także wszelkiej obcej materii); jeśli jesteś zmęczony, to odpuść zjedzenie danego pokarmu,

iii. jeśli wykorzystujesz nową partię towaru (patrz na opakowaniu, są zawsze oznaczone) – to jeśli brak jest tobie punktu referencji, co może stanowić poprzednie opakowanie z tej samej serii: musisz koniecznie zachować przytomność na min. 5 godzin, po zjedzeniu takiego posiłku jako iż twoja obecność jak i działanie może być wymagane, by nie doszło do twojej śmierci/ poważnego zatrucia, s. #9:Q40 (jeśli jest to ostatni posiłek, to musi on pochodzić jedynie z partii wcześniej sprawdzonej jak i przetestowanej),

iv. myj prowizorycznie, kazdorazowo dokładnie garnki – naczynia – sztućce (salaterki, jeśli są używane), każdego drugiego dnia; dbaj o czystość przedmiotów jakie są używane, zawsze,

v. jeśli coś jest skażone/ zatrute lecz także spleśniałe i inne lub dochodzi do takiego przypuszczenia – wyrzucasz, zawsze (lepiej jest każdorazowo stracić niż spowodować u siebie zatrucie bądź śmierć i nawet jeśli jest to związane z kosztem – wiedz, iż to tylko pieniądze a następnym razem unikniesz popełnienia podobnego błędu)[130],

(każde z powyższych zdarzyło się autorowi i zagrożenie jest jak najbardziej realne oraz poważne, bez względu jak to brzmi; patrz s. #X2 po więcej informacji jak i dowody tych twierdzeń).

Wiedz, że jeśli czegoś nie jesteś pewny bądź istnieje uzasadnione zagrożenie/czy towarzyszy tobie przeczucie – to powoduj zawsze natychmiastowo wymioty, przestań czekać jako iż może to tobie uratować życie (s. #9:Q40).

FIND VERY GOOD REASONS

dziczyzna DANGEROUS PARASITES

[130] Musisz nauczyć się wyrzucać. Jeśli zabraknie tobie tej cechy, to wiedz iż następnym razem jeśli będziesz wiedział, że coś jest zatrute (tj. jedzenie) to też tego nie wyrzucisz, bo stracisz/ będzie ci szkoda/ okażesz się chciwy – i w wyniku tej zachłanności/ chciwości: umrzesz. Naucz się, że wyrzucanie zatrutego – jest w istocie przyjemne oraz przestań patrzeć na cokolwiek inne, jako iż twoje zdrowie jak i powodzenie jest najważniejsze (co jest zależne bezpośrednio od tego, co wkładasz na talerz).

W esencji, nie chodzi tutaj już nawet o śmierć (wiedz, że do tej ostatniej może dojść i dochodzi najczęściej po czasie, do roku i dłużej: co potwierdzają badania na grupie kontrolnej)[131], ale o to iż zwiększając zapasożycenie organizmu oraz jego zatrucie – prowadzi to do obniżenia całkowitego jakości doświadczanego życia, więc warto przestrzegać tych zasad (z tego powodu jest to tak ważne, stąd opłaca się wprowadzić pewne nawyki do swojej codziennej rutyny i wymagać je na innych).

Long-Term Effects

One in six Americans will get sick from food poisoning this year. That's about 48 million people. Most of them will recover without any lasting effects from their illness. For some, however, the effects can be devastating and even deadly.

Here are some serious effects associated with several common types of food poisoning.

Kidney failure

Hemolytic-uremic syndrome (HUS) is a serious illness that usually occurs when an infection in the digestive system produces toxic substances that destroy red blood cells, causing kidney injury. HUS may occur after infection with some kinds of E. coli bacteria.

HUS is most common in children. In fact, it is the most common cause of acute kidney failure in children.

Chronic arthritis

A small number of persons with Shigella or Salmonella infection develop pain in their joints, irritation of the eyes, and painful urination. This is called reactive arthritis. It can last for months or years, and can lead to chronic arthritis, which is difficult to treat. Persons with Campylobacter infections may also develop chronic arthritis.

Brain and nerve damage

A Listeria infection can lead to meningitis, an inflammation of the membranes surrounding the brain. If a newborn infant is infected with Listeria, long-term consequences may include mental retardation, seizures, paralysis, blindness, or deafness.

Guillain-Barré syndrome is a disorder that affects the nerves of the body. This occurs when a person's immune system attacks the body's own nerves. It can result in paralysis that lasts several weeks and usually requires intensive care. As many as 40 percent of Guillain-Barré syndrome cases in this country may be triggered by an infection with Campylobacter.

Death

In the United States, approximately 3,000 people die each year of illnesses associated with food poisoning. Five types of organisms account for 88 percent of the deaths for which the cause is known: Salmonella, Toxoplasma, Listeria, norovirus, and Campylobacter.

Other types of foodborne illness may cause death as well. For example, some Vibrio infections (usually associated with eating raw shellfish) may infect the bloodstream and cause a severe, life-threatening illness. About half of these infections are fatal, and death can occur within two days.

---

[131] http://rense.com/general34/deaths.htm, http://rense.com/general34/deaths.htm (Deaths from Food Poisoning Underestimated, 'Hidden death toll' of food poisoning, mirror: www.xernt.com/xh/food.poisoning.deaths).

Najlepiej, aby żywność, którą kupujesz była organiczna (ekologiczna) i właśnie pochodziła z takich certyfikowanych upraw bądź hodowli (jako iż jest ona z zasady wolna od pestycydów, toksycznych nawozów, a przy ich produkcji z zasady używane są naturalne nawozy bądź pasza dla zwierząt, które są z nie są wstrzykiwane hormonami ani nie zawierają w diecie antybiotyków, odbywa się ona także z zasady przy wykorzystanu naturalnych nasion jakie nie są poddane żadnym modyfikacjom genetycznym)[132]. Co jest mało znane to fakt, iż kumulacja toksyn zawartych w jedzeniu przyczynia się także do występowania niektórych chorób i powstawania pewnych symptomów w organizmie. Żywność organiczna[133] różni się z reguły (nawet samym smaku i aromacie, konsystencji i zawartości składników odżywczych, a przede wszystkim – wyglądzie) niewyobrażalnie od upraw tradycyjnych (przemysłowych).

Pamiętaj, że jeśli wybierasz puszki bądź opakowania (np. orzechów) czy jakichkolwiek innych produktów z wybitą datą ważności – bierz te najświeższe, które mają datę ważności oddaloną najdalej od daty dzisiejszej – z reguły są one umieszczane na samym końcu danego regału (w przypadku orzechów i nasion wybieraj z zasady zawsze te jakie nie są prażone). Zabronione jest spożycie jedzenia jakie jest zwęglone.

Powinieneś znacznie ograniczyć spożycie mleka jak i jego produktów (pamiętaj, że krowy spożywają genetycznie zmodyfikowaną paszę, a także są wstrzykiwane hormonami i antybiotykami jakie to przedostają się do tych produktów[134], s. #K8E). Jednak jeśli już zdecydujesz się na nie – to źródło musi być organiczne, mimo iż także w tym przypadku ogranicz spożycie produktów pochodzenia krowiego (także ze względu na jego kwasowość i wytrącanie wapnia z organizmu)[135]. Podobnie rzecz tyczy się mięsa, jednak w mniejszym stopniu.

Jeśli jesz, to skupiaj się na jedzonym pożywieniu oraz dokładnie go przeżuj (pomoże to w trawieniu). Pamiętaj, że prawidłowo przeżuty pokarm stanowi ciekłą masę i powinien w konsystencji przypominać zmielony owoc z sokowirówki (mieć postać płynną). Zabroniony jest jakikolwiek pośpiech przy jedzeniu – jeśli masz przełknąć nieprzeżuty do końca (dokładnie) pokarm to zawsze opuść posiłek (także konieczne jest skupienie na jedzeniu, w czego wyniku zabronione jest m.in. oglądanie telewizji czy filmu kiedy ten proces się odbywa). Jest to bardzo ważne i kluczowe do prawidłowego trawienia.

Wyobraź sobie ten przepyszny smak i aromat wszystkich owoców, warzyw, nasion i orzechów jaki jest w nich zawarty (w szczególności: uprawy organiczne[136]). Dodaj także jedną pozycję z listy białek pochodzenia zwierzęcego na ostatni posiłek (możesz to robić najlepiej okresowo) i przestaw się tylko na taką, w przewadze surową dietę na zawsze, aby odczuć pełnię życia i wiążącego się z nim pełnego zdrowia[137].

Poniższa lista zawiera jedynie przykładowe potrawy i warto uzupełnić ją o inne.

---

[132] Przykład takiej diety, wraz z kosztem i specyficznym celem treningowym – został umieszczony w s. #9:Q35.
[133] W istocie po skonsumowaniu takiego organicznego jedzenia – gdybyśmy mieli do niego dostęp cały czas (z wyłączeniem ceny jak i dostępności) to nigdy nie wybralibyśmy jedzenia tradycyjnie uprawianego, gdyż po prostu nie ma porównania pomiędzy dwoma (mimo, iż są 'tymi samymi' owocami czy mięsem lub innymi produktami pochodzenia zwierzęcego to jednak różnica jest poza wyobrażeniem).
[134] http://www.youtube.com/watch?v=yMHvMAUDHj4 (Milk – The Deadly Poison --- Frightening, mirror: www.xernt.com/xh/milk.deadly.poison).
[135] Nie częściej niż kilka razy (2-3) w ciągu miesiąca w ilości litra mleka, bądź jednorazowo do 100-200g innych pochodnych.
[136] Nawet jeśli będziesz spożywał pokarmy pochodzące z upraw ekologicznych (organicznych) to zawsze pamiętaj, by poddać je testowi z s. #9:Q44 oraz zweryfikować z informacjami zawartymi w s. #K8E (zdaj sobie sprawę z tego jednak iż testy te mogą nie być ważne, jako iż wbudowany pestycyd może być dopiero odczuwalny po zjedzeniu takiego pokarmu – warto więc je z tego powodu wyeliminować całkowicie). Pamiętaj o tym, jako iż nigdy do końca nie powinieneś ufać niczemu ani komukolwiek.
[137] Mimo, że informacja ta miała zostać pominięta to jednak w opinii autora: pokarmy organiczne są tak smaczne, że aż chce sie je połknąć bez przeżucia, jako iż są one esencją jedzenia (żywność uprawiana w warunkach ekologicznych, bez użycia pestycydów – na bogatej glebie, z użyciem wszystkich składników jakie śą danej roślinie czy zwierzęciu potrzebne do pełni zdrowia). Nic nie może się do nich rownać – żaden zmodyfikowany, przetworzony czy chemicznie-wzmocniony produkt. Uprawy przemysłowe będą zawsze stanowiły jedynie namiastkę organicznych.

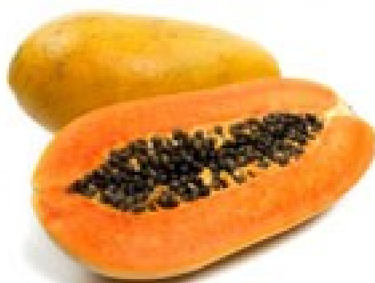
OWOCE


O1. Kantalupa


O2. Grejpfrut

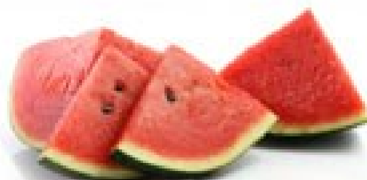

O3. Gujawa


04. Mango


O5. Papaja


06. Marakuja


O7. Pomidor


O8. Arbuz

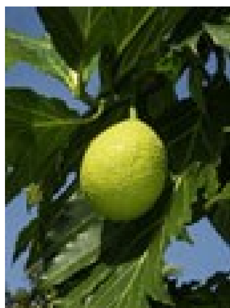
\



O9. Awokado



O10. Jeżyny



O11. Chlebowiec Właściwy



O12. Flaszowiec



O13. Daktyle



O14. Winogrona



O15. Krzyżówka Maliny z Jeżyną



O16. Pomarańcz


O17. Ananas


O18. Granat[138]


O19. Banan


O20. Liczi


O21. Morwy


O22. Opuncja Figowa

[138] Kupuj najlepiej tylko takie owoce, jakie mają powyżej lub 10 cm w średnicy. Nie jedz więcej niż maksymalnie pół na raz (prawdopodobnie: na dany dzień).


O23. Nektarynka


O24. Brzoskwinia


O25. Czarne Porzeczki


O26. Agrest


O27. Maliny


O28. Star Fruit


O29. Jeżyny


O30. Truskawki


O31. Cytryna


O32. Kiwi


O33. Jagody


O34. Żurawina


O35. Chińska Gruszka


O36. Gruszka


O37. Śliwka


O38. Rodzynki



O39. Wiśnie/ Czereśnie



O40. Figi



O41. Persymona



O42. Jabłko



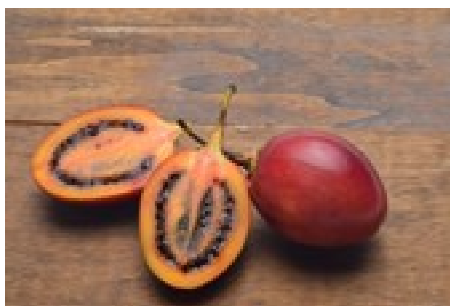
O43. Morele



O44. Mandarynki



O45. Feijoa



O46. Tamarillo



O47. Physalis



O48. Pomelo



O49. Jagody Goji



O50. Pepino



O51. Jackruit (Nangka)

WARZYWA


W1. Liście Amarantu


W2. Chińska Kapusta


W3. Brokuły


W4. Brukselka


W5. Dynia Piżmowa


W6. Marchewka


W7. Chińskie Brokuły


W8. Kapusta Pekińska


W9. Jarmuż


W10. Por


W11. Groszek


W12. Dynia


W13. Rapini


W14. Szpinak


W15. Dynia (Summer Squash)

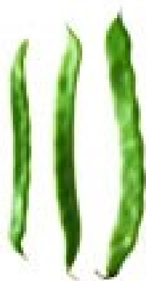

W16. Dynia (Winter Squash)


W17. Batat (Słodki Ziemniak)


W18. Boćwina (Burak Liściowy)


W19. Szparagi


W20. Kukurydza


W21. Fasolka Szparagowa


W22. Fasolka Limeńska


W23. Okra


W24. Pasternak


W25. Ziemniaki


W26. Spirulina


W27. Czarna Fasola


W28. Czarny Oko Groch


W29. Fasola Zwykła (Czerwona)


W30. Fasola Kremowo-Biała (odmiana Navy Beans)


W31. Fasola Biała


W32. Groszek Szparagi

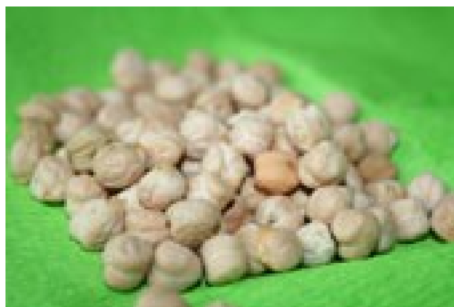

W33. Karczoch


W34. Grzyby


W35. Fasola Adzuki


W36. Fasola Fava


W37. Edamame


W38. Cieciorka (Fasola Garbanzo, Groch Włoski)


W39. Fasola Złota (Fasola Mung)


W40. Fasola Pinto



W41. Dynia Spaghetti



W42. Cajanus Cajan



W43. Groch Zwyczajny



W44. Seler



W45. Papryka (słodka)



W46. Burak



W47. Lucerna (Kiełki)



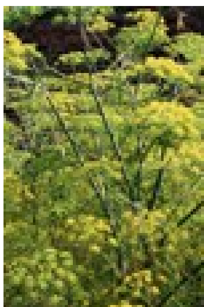
W48. Kapusta


W49. Kalafior


W50. Ogórek


W51. Rzepa


W52. Pędy Bambusa


W53. Koper


W54. Cebula


W55. Soczewica (Zielona, Brązowa i Czarna)


W56. Sałata



W57. Wodorosty



W58. Rabarbar



W59. Oliwki



W60. Rzodkiewka



W61. Pietruszka



W62. Bakłażan (Oberżyna)



W63. Ignam



W64. Oliwa z Oliwek


W65. Syrop Klonowy


W66. Melasa


W67. Brukiew

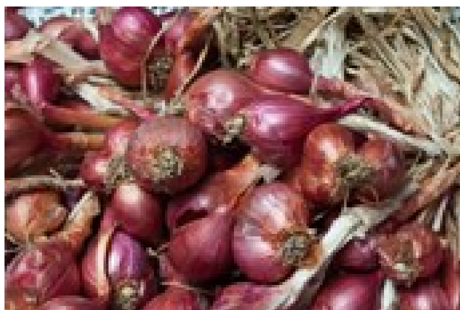

W68. Szczypior


W69. Endywia (Cykoria)


W70. Kalarepa


W71. Czosnek


W72. Sałata Eskariola


W73. Cebula Szalotka


W74. Ziemniaki Meksykańskie (Jicama)


W75. Botwina (Burak Ćwikłowy – Liście i Korzenie)


W76. Korzeń Łopianu


W77. Mniszek Pospolity (Mlecz)


W78. Rzeżucha


W79. Rukola


W80. Groszek Biały


W81. Fasola Lupini


W82. Olej Lniany


W83. Olej z Pestek (Nasion) Dyni


W84. Olej z Konopii


W85. Olej z Sezamu


W86. Maniok (Cassava)


W87. Kapusta Bezgłowa


W88. Kasza Jaglana


W89. Topinambur (Słonecznik bulwiasty)


W90. Trufla


W91. Skorzonera


W92. Taro (Kolokazja)


W93. Papryczka chili (ostra)

PRZYPRAWY/ INNE



D1. Bazylia



D2. Czarny Pieprz



D3. Papryka Ostra



D4. Papryka Chili (suszona)



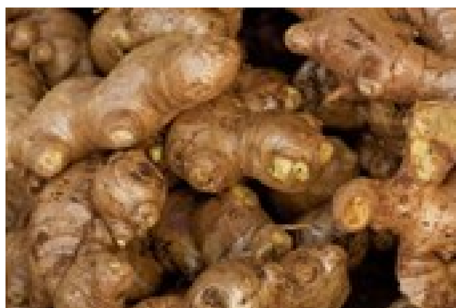
D5. Cynamon



D6. Goździki



D7. Kminek



D8. Imbir


D9. Oregano


D10. Mięta


D11. Rozmaryn


D12. Szałwia


D13. Tymianek


D14. Kurkuma


D15. Zielona Herbata


D16. Rooibos


D17. Pau d'Arco


D18. Stevia Rebaudiana


D19. Czubrica


D20. Bylica Draganek (Estragon)


D21. Jałowiec


D22. Lubczyk


D23. Gałka Muszkatowa


D24. Trybula



D25. Kardamon



D26. Wanilia[139]



D27. Szafran[140]

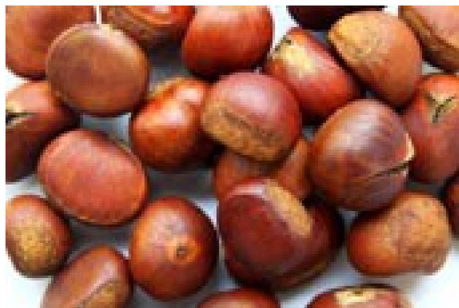


D28. Ziele angielskie

[139] Jest drugą najdroższą potrawą świata (wagowo) z cenami za 1kg wahającymi się od $18-40 (dolarów), wg źródła: http://en.wikipedia.org/wiki/Vanilla oraz http://newsfeed.time.com/2012/04/04/vanilla-shortage-could-lead-to-ice-cream-price-spike/ (mirror: www.xernt.com/xh/vanilla.prices).

[140] Jest najdroższą (wagowo) potrawą świata, z cenami za 1kg wahającymi się od $1,330 do ponad $4,440 wg źródeł: http://www.foodreference.com/html/artsaffron.html oraz http://en.wikipedia.org/wiki/Trade_and_use_of_saffron#Modern_trade (mirror: www.xernt.com/xh/saffron.prices).

ORZECHY/ NASIONA


N1. Kasztany


N2. Orzech Pekan


N3. Pistacje


N4. Brazylijskie Orzechy


N5. Gryka (Kasza Gryczana)


N6.
Orzechy Nerkowca


N7. Siemie Lniane


N8. Orzechy Laskowe


N9. Makadamia


N10. Proso


N11. Owies

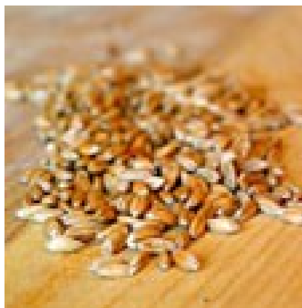

N12. Orzeszki Ziemne


N13. Orzeszki Piniowe


N14. Quinoa (Komosa Ryżowa)


N15. Brązowy Ryż


N16. Żyto


N17. Orkisz


N18. Pszenica Twarda (Szklista)


N19. Pszenica Twarda Czerwona


N20. Pszenica Twarda Biała


N21. Migdały


N22. Jęczmień


N23. Orkisz


N24. Nasiona Słonecznika


N25. Nasiona Dyni


N26. Orzechy Włoskie


N27. Nasiona Amarantu


N28. Nasiona Sezamu


N29. Orzech Kokosowy


N30. Pearl Millet


N31. Ziarno Gorczycy


N32. Nasiona Konopii


N33. Kasza Jęczmienna


N34. Płatki Owsiane


N35. Makaron z Pełnego Skiełkowanego Ziarna (#1D:Fityniany)


N36. Ryż Biały


N37. Ryż Dziki


N38. Kuskus


N39. Ryż Basmanti



N40. Kasza Manna


N41. Ryż Jaśminowy

MIĘSO/ INNE ŹRÓDŁA BIAŁKOWE POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO



M1. Ser Cheddar



M2. Ser Topiony



M3. Mleko Krowie



M4. Bita Śmietana



M5. Jajka (także innego drobiu, w tym gęsie, indycze czy bażancie)



M6. Tuńczyk

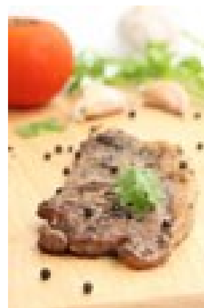


M7. Mleko Kozie

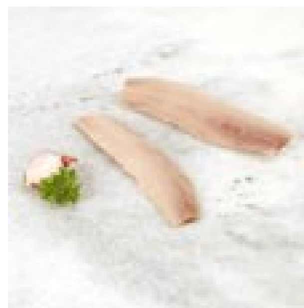


M8. Ser Kozi


M9. Śmietana


M10. Wołowina


M11. Sum


M12. Śledź


M13. Łosoś

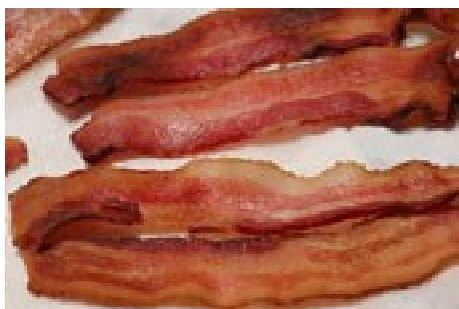

M14. Wieprzowina


M15. Nasionka Soi


M16. Mleko Sojowe


M17. Jogurt


M18. Pieczona Kaczka


M19. Bekon


M20. Kiełbasa Wieprzowa


M21. Mielony Kurczak


M22. Twaróg


M23. Kurczak


M24. Kawior


M25. Mintaj (Rdzawiec Pacyficzny)


M26. Sardynki


M27. Jagnięcina


M28. Pierś z Indyka


M29. Bekon z Indyka


M30. Cielęcina


M31. Noga z Indyka


M32. Kiełbasa z Wołowiny


M33. Indyk Mielony


M34. Dorsz


M35. Okoń


M36. Hot-dog z Indyka


M37. Chuda Wołowina


M38. Sardela Europejska


M39. Wątroba Wołowa


M40. Małże


M41. Ostrygi


M42. Krewetki


M43. Przegrzebek


M44. Krab


M45. Homar


M46. Ślimaki


M47. Halibut


M48. Tofu (Twarożek Sojowy)


M49. Mięso Dzika


M50. Miód


M51. Mięso Krokodyla


M52. Rak


M53. Kefir


M54. Makrela


M55. Pstrąg


M56. Karp


M57. Gotowane Mięso Węża


M58. Sandacz


M59. Szarańcze (Owady)

Niektóre z tych pokarmów (np. nasiona/ pestki dyni) mają działanie przeciwpasożytnicze (paraliżujące czasowo na pasożyty, patrz s. #K8L:Pumpkin Seeds), stąd uważaj aby spożyć je w małej ilości, gdyż mogą one spowodować zabicie pasożytów, a przez to wydzielenie toksyn i nadmiar tych ostatnich może doprowadzić do znacznego pochorowania się (s. #K8H,Reakcja Herhxheimera). Przy każdym nowym, niesprawdzonym pokarmie należy postępować zgodnie z instrukcjami z s. #9:Q44 w celu uniknięcia ryzyka zatrucia (czy też przedawkowania – patrz szczególnie przyprawy) i/ lub sprawdzenia alergii[141] na dany pokarm (jaka to może być lub okazać się zagrożeniem życia bądź nawet prowadzić do śmierci). Dodatkowo, może konieczne okazać się sprawdzenie czy dana roślina, bądź też warzywo nie jest organizmem genetycznie zmodyfikowanym (GMO), co zostało ukazane w sekcji #K8E (metody wykrywania takiej żywności)[142].

Pamiętaj, że przy zachowaniu powyższych zasad (jeden tylko pokarm z niczym nie zmieszany na jeden posiłek, przynajmniej do momentu kiedy nie poczujemy prawdziwego głodu – wtedy może być zjedzony kolejny, z czego wszystkie posiłki są w przewadze surowe i roślinne, z opcją jednego pochodzenia zwierzęcego na ostatni posiłek): można jeść tyle ile się chce (trafne może tu być określenie

---

[141] Patrz sekcja #9:Q7.

[142] Zostanie zaprezentowany poniżej przykład diety z trzech dni autora, jaka może być wykorzystana jako wzór (inna z diet jest zawarta w s. #9:Q35).
I DZIEŃ: 1) 1 'jagoda' Physalis surowa, 2) 2 łyżki stołowe surowego miodu gryczanego, 3) 2 kiwi surowe, 4) 100g surowego słonecznika, 5) 3 średniej wielkości surowe jabłka (obrane ze skóry), 6) 3 duże surowe banany, 7) 150-200g prażonych orzechów ziemnych (w łupinie).
II DZIEŃ: 1) 1 surowa Physalis, 2) 300-400g winogron czerwonych surowych, 3) ~240g gotowanej fasoli czerwonej wraz 4 kulkami pieprzu, 4) 3 surowe banany średnie, 5) ~150g surowych orzechów włoskich, 6) gotowany groszek zielony, 240g.
III DZIEŃ: 1) 1 surowa Physalis, 2) 3 surowe duże gruszki, 3) 100g surowych orzechów włoskich, 4) 1 duży surowy granat, 5) 200g soczewicy zielonej gotowanej, 6) 170g makreli wędzonej.
Dieta może nie należy do zbyt idealnych (jako iż nie stoi większy cel za nią) jednak była odpowiednia do celów w danym czasie (nie jest zbilansowana, jednak była stosowana w celu uzupełnienia niedoborów witaminowych i minerałowych). Jest także jedzone to co jest dostępne (autor nie dokonuje zakupów). Wyboru pożywienia dokonuje się raczej intuicyjnie i kieruje tym, na co organizm ma ochotę, absolutnie z niczego nie rezygnując. Pokarmy gotowane w ciągu dnia są wykorzystywane celowo w celu wywołania 'przymulenia' (tj. większego wyłączenia myślenia do prac ku temu wymaganych, czyli tzw. repetetywnych – powtarzanych). Typowo jeśli jesteś głodny (prawdziwy głód, czyli ten jaki się pojawia po całkowitym strawieniu jedzenia, a nie tym inicjalnym i pierwszym jaki to jest jedynie wywoływany zwolnieniem nieznacznej ilości miejsca w żołądku): to jesz. Woda zawsze jest wypijana na 40-60 minut po spożyciu posiłku lub na 10-15 minut przed jego zjedzeniem. Ostatni posiłek idzie zawsze na godzinę przed zaśnięciem, jest on zawsze: gotowany/ wędzony i/ lub pochodzenia zwierzęcego i najlepiej ciężkostrawny (jak np. orzeszki ziemne, groch – podlegający wydłużonemu trawieniu).
W istocie, po czasie: stare nawyki przemijają, a powrót do nich wydaje się niemożliwy. Nawet wypicie Pepsi czy jakiegokolwiek innego napoju słodzonego wydaje się okrutne dla nas, jako iż zasłodzenie jest poza jakimkolwiek wyobrażaniem i powoduje odruch wymiotny (cukier pochodzenia genetycznie modyfikowanego blokuje taką możliwość, s. #K8E i #9:Q41). Jedyne co chcemy zrobić z takim produktem wyłączając oddanie go komuś lub sprzedaż, to wyrzucenie do kosza albo wylanie go. Podobnie odnosi się to do jedzenia mieszanego tj. np. pizza czy zjedzenie np. zupy, obiadu i deseru na jeden 'posiłek': stajemy się automatycznie chorzy i jeśli tylko warunki pozwalają lub nie jesteśmy zmuszani (z katem) do odżywiania się w taki sposób: myślimy tylko o powrocie do powyższego (surowe, nieprzetworzone jedzenie – tylko 1 pokarm jednorodny na 1 posiłek, przy jedzeniu jedynie w momencie odczuwania prawdziwego głodu). Jest to esencja zdrowia (odczuwalna jest energia w trakcie trwania całego dnia, czujemy się wspaniale i chcemy tak pozostać), a powrót do natury jest jedynym sensownym rozwiązaniem. Dokonaj tego wyboru już dziś.
W istocie po przejście na dietę organiczną, zgodną z wytycznymi tej sekcji (jemy kiedy występuje jedynie głód, tymi dot. spożycia wody, zakazu jakiegokolwiek mieszania i pozostałytmi, dot. przygotowania posiłków – moczenia) problemem nie jest odzwyczajenie od tych pokarmów, ale powrót do starych nawyków (czyli odwrotność strachu jaki może występować przed podjęciem zmiany). Z perspektywy czasu, mając tą wiedzę – patrzymy z politowaniem na siebie, jak mogliśmy odżywiać się w jakikolwiek inny sposób, a nawet pojedynczy 'wypad' pod wpływem alkoholu tj. zjedzenie zapiekanki, powoduje stan choroby na dzień następny i moralną winę za odstępstwo od reguł (karę). Znika konieczność pilnowania się, bo zwyczajnie typowe zmieszane, nieprzygotowane, (także: nieorganiczne) jedzenie jakie jest spożywane przez większość – powoduje nasze odrzucenie i wewnętrzną odrazę (jest to spostrzeżenie autora, na bazie jego szczerych empirycznych doświadczeń – będącego na takiej diecie przez dłuższy czas, rzędu miesięcy).
INFORMACJA. Na tym poziomie, wiedza odnośnie fitynianów oraz moczenia nie była stosowana, s. #1D:Fityniany. Zostało to wprowadzone dopiero później, mimo iż przykład zostanie pozostawiony – jako iż oddaje sens jedzenia dużych ilości warzyw i owoców w diecie, w celu odbudowy składników mineralnych w organizmie (zostanie także pozostawiony ze względu na zauważenie błędów, jakie są tu popełnione celowo, a jakie to staną się widocznie po przyswojeniu oraz zastosowaniu wiedzy). W istocie, po namoczeniu możliwe jest jedynie zjedzenie frakcji produktów surowych. Zabronione jest spożycie orzechów prażonych, co zostało również wyjaśnione. Kiełki są najlepszym źródłem minerałów jak i mikroelementów oraz makroelementów, jednak zostały pominięte w procesie ze względu na upodobania w tamtym okresie czasu, dostępność jak i brak wiedzy z zakresu (s. #1D:Fityniany).
Doszło także do przejścia na dietę w pełni organiczną, co jest kolejnym krokiem i polecane każdemu (s. #9:Q35 po więcej informacji).

„jak hipopotam") a w tego wyniku waga będzie w zasadzie stała w miejscu lub nieznacznie się zmieni. Najczęściej to jednak zostanie z reguły zredukowana do optymalnego dla organizmu poziomu (oczywiście, o ile nie zostaną wprowadzone dodatkowe czynniki jak np. regularne ćwiczenie na siłowni w nastawieniu na zwiększenie masy/ wagi), co może mieć szczególne znaczenie dla kobiet[143] (po zwiększenie masy: patrz s. #9:Q35). Konieczne jest jednak do tego uprzednie przeprowadzenie głodówki (#K1) a także oczyszczania z pasożytów (#K2), oczyszczania jelita grubego (#K3), wątroby (#K5) i także prawdopodobnie chelacji (#K6) w celu przeczyszczenia organizmu, co zagwarantuje pełną absorpcję i sprawność układu trawiennego (przy eliminacji oraz redukcji wewnętrznej choroby organizmu, s. #K7).

[143] W niektórych przypadkach konieczna może być redukcja produktów pochodzenia zwierzęcego do 1-2 w tygodniu i całkowite wyeliminownaie pokarmów gotowanych, pochodzenia roślinnego.

2. DIETA W CELU ELIMINACJI NOWOTWORU JAK I PRZEROSTU WEWNĘTRZNEJ CHOROBY ORGANIZMU

Pomiń tą dietę jeśli nie doszedłeś do s. #K7 (w normalnym trybie leczenia) lub jeśli nie ma zastosowanie żadne specyficzne (np. nie są aplikowalne informacje z sekcji #4[144]).

Produkty spożywamy codziennie, bez żadnych wyjątków (o ile nie napisano inaczej). Jakiekolwiek odstępstwa (nawet jednokrotne, w postaci pojedynczego posiłku czy np. 'łyku' Coca-Coli/Pepsi) powodują efekt odwrotny i zaprzepaszczenie często całkowite bądź częściowe[145] postępu, a w specyficznych przypadkach np. zaawansowanego raka – mogą prowadzić do śmierci (mowa tutaj o odstępstwach od tych zasad: patrz po więcej informacji, s. #K7A) spowodowanej dostarczeniem paliwa nowotworowi[146] (w przypadku spożycia innych pokarmów niż te z listy). Dieta (zwłaszcza w pewnych konkretnych przypadkach) musi stać się sposobem życia w celu zanotowania pozytywnych jej efektów i musi być utrzymywana stale, bez żadnych wyjątków przez okres conajmniej kilku miesięcy.

Wymagane: Glukometr i zestaw (zapas) 'pasków' służących do badania cukru we krwi.

Na diecie, po upływie kilku dni **zaczniesz czuć się bardzo, bardzo słabo** (chorowicie, grypo-podobne objawy) na leczeniu (albo słabiej niż normalnie) prawdopodobnie możesz mieć także zaburzenia równowagi, ponieważ **kiedy wewnętrzna choroba organizmu obumiera (patrz s. #K7 – jest to także dopełnienie tej sekcji) to wydziela toksyny**, które są przyczyną takiego stanu. Jest to często jedyna droga do jej całkowitego wyleczenia w zdecydowanej większości przypadków[147].

---

[144] Nowotwór (rak).

[145] Z reguły jedne odstępstwo, powoduje konieczność ponownych 2-3 tygodni nim dojdzie się do tego samego poziomu na jakim było się przed (co zostało potwierdzone i ustalone, a zdarzyło się dwukrotnie – przy początku leczenia i jego wymyśleniu, przez autora).
By było to jasne, zostanie powiedziane przed podaniem jakichkolwiek informacji: zjedzenie czegokolwiek, spoza listy pokazanej – przerywa cykl, który jest naliczany od momentu wejścia na dietę. Jego przerwanie jest konieczne w s. #2A, jednak nie wcześniej niż po czasie podanym w treści i odbywa się to poprzez jedzenie do kilku następnych dni – preferowalnie 1 dnia: pokarmów bogatych w cukier/ dodając pewne ilości cukru do organizmu – po to by odbudować jego zapasy w organizmie, po czym ponownie wchodzi się na dietę (w przypadku osób z nowotworem termin ten nie powinien być krótszy niż 3-4 tygodnie oraz powinno dojść do dodania maks. do 50g cukru po tym czasie, pochodzenia naturalnego tj. miód organiczny – dawka: 50-70g, s. #K8E). Jest to jednak zależne osobowościowo i może być uzależnione od organizmu oraz jego kondycji.

[146] Receptory komórek nowotworowych mają stosunek komórek zdrowych do komórek rakowych dokładnie 4:92, gdzie reprezentują one ilość receptorów cukru (węglowodanów prostych) wykorzystując te ostatnie w tej proporcji, jako paliwo do rozwoju (http://www.nsc24.com/CancerR.htm, Cancer and the Immune System, mirror: www.xernt.com/xh/cancer.cells.sugar.receptors.ratio).

[147] Jedynie osoby o pewnym genomie, z więcej niż silnie ekstremalnymi układami odpornościowymi i/lub pewnymi mutacjami w pewnych genach, mimo iż także zachowujące odpowiednią dietę – są naturalnie odporne na przerost wewnętrznej choroby organizmu, jednak dotyczy to prawdopodobnie znacznie mniej niż promila całej populacji ludzkiej. Jest także przypuszczalne iż przeprowadzenie diety, może nie być konieczne u części osób po pełnym przeprowadzeniu czyszczeń (#K1-K8), w szczególności przy zostaniu na leczeniu #K6 (chelacji).

2A. WERSJA STRICTE

Wiedz, że kontynuowanie diety kompletnie bezcukrowej (a raczej pozbawionej węglowodanów prostych – w przypadku najczęściej ponad kilku miesięcy) mimo dość znacznych ostrzeżeń ze strony organizmu (w postaci bolesnych zgag) może zakończyć się śmiercią (jednak wtedy z reguły znaczący jest spadek wagi nim to nastąpi, a wszelkie objawy i sposoby radzenia sobie z nimi zostały zaprezentowane skrupulatnie w tej sekcji) stąd ważne jest aby przestrzegać i kontrolować wszystkie parametry organizmu, włączając w to cukier. Jeśli uważasz z jakiegokolwiek powodu, że czas zakończyć dietę, to zrób to. Należy ona do najbardziej skutecznych terapii przeciwko wewnętrznej chorobie organizmu jakie są w tej chwili znane[148] mimo iż należy z pewnością do najbardziej inwazyjnych i niezdrowych (zakwaszających organizm[149]) diet, to jej wykorzystanie jest zasadne w wyniku wizji śmierci wywołanej nowotworem bądź znacznego, często uniemożliwiającego normalne (zdrowe psychicznie) funkcjonowanie z powodu znacznego przerostu, intensywności oraz szerokiej gamy symptomów z tym związanych[150].

W przypadku raka jest to konieczne, jako iż w przypadku dostarczania mu paliwa do rozwoju (czym są węglowodany proste – cukry) prowadzi to do rozwinięcia wewnętrznej choroby organizmu i śmierci pacjenta. Jest to jedyna dieta jaka może zostać użyta i dająca 100% pewność wyleczenia z raka (gdyż jego wzrost musi się zatrzymać, w wyniku braku paliwa potrzebnego do rozwoju).

Należy pamiętać, że w jakimkolwiek innym przypadku (braku zdiagnozowanego lub podejrzanego raka) zalecane jest wykorzystanie diety ‘light’, jednak jest to decyzja własna. Jeśli nawet dieta ma być kontynuowana to nie jest zalecane tego robienie przez dłuższe okresy niż kilka miesięcy (do 6, z przerwami w jej stosowaniu).

---

[148] Dieta była stosowana przez autora przez ponad 1.5 roku stricte (0 jakiegokolwiek cukru) z kilkunastoma przerwami. Maksymalnym okresem, w którym cukier był nie przyjmowany wynosił prawdopodobnie koło 3 miesięcy (natomiast średni czas wynosił k. 1-1.5 do 2 miesiący). Jednak ze względu na znaczne symptomy, dieta została w tym momencie przerwana (została stworzona przez autora tej książki i była stosowana mimo ignorancji faktów, które są w tej chwili znane i zostały wymienione).
Jeśli chodzi o użycie słowa znane: odnosi się to do wiedzy autora, jednak zdaje się, że nie zostało wymyślone nic lepszego jako, że bazuje to na samym mechaniźmie działania – należy jednak być świadomym, że może istnieć i zapewne występuje taka możliwość.
[149] Jednak prawdopodobnie mniej niż większość diet, na jakich ludzie są obecni przez większość swojego życia.
[150] Mimo, że autor zdaje sobie świadomość z tego iż proponowane rozwiązanie jest szkodliwe, to jednak jest konieczne w celu osiągnięcia większych korzyści (i obowiązkiem w przypadku nowotworu, gdyż tylko ono gwarantuje iż nie dojdzie do jego dalszego rozwoju w ciele pacjenta, a w wyniku powyższego: ten ostatni przeżyje i dojdzie do pokonania choroby). Krótkoterminowo (a tylko tak jest to proponowane) pozostanie to bez większej szkody dla organizmu (a jeśli nawet powyższe zostaną wytworzone to będą zlikwidowane w zdecydowanej większości po przeprowadzeniu głodówki, patrz s. #K1 a następnie wprowadzeniu diety organicznej s. #1, #2B).

Pokarmami, które **nie zawierają żadnych (lub mniej niż 0.1g) węglowodanów prostych (cukrów)**, są:

WARZYWA i OWOCE. Kasza grzyczana[N5], ryż brązowy[N15].

OLEJE. Oliwa z oliwek[W64].

ŹRÓDŁA POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO. Wszystkie ryby[151] słodkowodne jak i słonowodne (jednak patrz na sekcję #1D: zatrucie rtęcia, na samym jej końcu) jak np. tuńczyk (light)[M6] czy makrela[M54], ser[M1] (jednak najlepiej bez dodatku konserwantów i kategorycznie zabronionych wzmacniaczy smaku, patrz s. #K8C,Glutaminian sodu po więcej), kurczak[M23], jajka (kury)[M5].

Informacja: na moment obecny – wybieraj tylko produkty organiczne, z powyższych (wszystkie – prócz makreli i tuńczyka – jako ryb, dot. także zaleceń z s. #1 oraz #2B, są one konieczne w przebiegu leczenia – patrz s. #K8K po przykładowe źródła zakupowe oraz informacje z s. #9:Q35:Dieta)[152].

Przykład diety[153] to: 200g kaszy gryczanej bądź ryżu brązowego (gotowanego, produkty te muszą być nieprażone, co dotyczy przede wszystkim kaszy oraz uprzednio namoczone zgodnie z zaleceniami s. #1D:Fityniany), 2x 130g tuńczyka (zwróć uwagę na rtęć, s. #1D[154]) lub 250g mięsa lekko posypanego pieprzem, 175g sera (codziennie w zasadzie je się to samo) lub 6-8 ugotowanych jajek (wszystkie pokarmy możesz dowolnie zamieniać, tj. jeść np. ryż i kaszę danego dnia albo podwójną porcję np. sera, bądź jaj). Jeśli chodzi o napoje to dozwolone jest jedynie picie niegazowanej wody[155] bądź butelkowanej[156] (patrz s. #K8C,Plastiki) bez fluoru (#K8C,Fluor).

Możesz także poszukać innych produktów jakie zawierają 0 lub 0.1g węglowodanów prostych (cukrów), jednak pamiętaj iż włączając je do diety robisz to na własną odpowiedzialność, a jakikolwiek błąd (nawet nie ze strony producenta czy strony na jakiej zawarte są informacje) może być śmiertelny, w tego wyniku. Takie błędy zdarzały się w przeszłości, więc sprawdź conajmniej wyniki z kilku lub kilkunastu źródeł nim podejmiesz decyzję[157].

Jedynym problemem (prócz tych skutków zawartych w sekcji #1 i wynikających ze spożycia pokarmów gotowanych, jak i tych w przewadze pochodzenia zwierzęcego) może być niedostateczne dostarczenie lub niedostateczne przerobienie węglowodanów złożonych, co może być przyczyną niedostatecznego dostarczania energii do organizmu, a wyniku niskich poziomów cukru przyczyniających się do powstawania hipoglikemii (sam proces został dokładniej wyjaśniony w dalszej części sekcji).

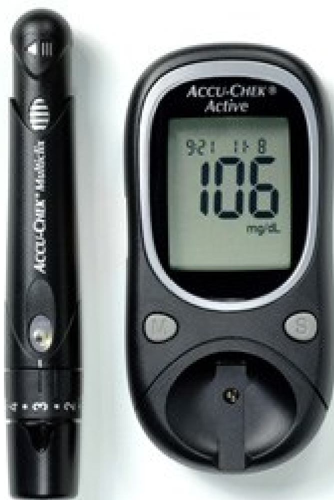
W przypadku raka może to być konieczne nawet do roku czasu, z przerwami (oraz badaniem poziomu cukru we krwi za pomocą odpowiedniego urządzenia).

Należy wiedzieć, iż w przypadku raka – dieta 'light' (patrz poniżej) może zakończyć się śmiercią[158] (jako, iż nawet spożycie tak małej ilości jak 10-20g może być wystarczającym paliwem dla tego ostatniego, który może spowodować dysfunkcję danego narządu, ważnego do podtrzymania życia i w

---

[151] Należy jednak upewnić się, że te ostatnie nie pochodzą z farm rybnych (patrz po powody, s. #1D) ani nie są genetycznie modyfikowane (jak np. łosoś, s. #K8E) co jest spełnione w przypadku ryb przemysłowych takich jak: tuńczyk light (skipjack tuna, tj. *katsuwonus pelamis*) czy makrela atlantycka (*scomber scombrus*). Istnieje także możliwość zakupu ryb pochodzących z hodowli organicznych (BIO), (więcej o całym zagadnieniu w s. #9:Q35 – patrz tabele).
[152] Uzasadnione jest to występowaniem produktów modyfikowanych genetycznie, GMO oraz żywieniem nimi zwierząt z jakich produkty te pochodzą, co wiąże się obecnością tych zmodyfikowanych protein/ antybiotyków/ toksyn w produkcie końcowym, a jakie to stanowi największego niebezpieczeństwo dla zdrowia i wiąże się z bezpośrednim zagrożeniem życia (s. #K8E oraz s. #1D).
[153] Codziennie spożywasz to samo – bez jakichkolwiek odstępstw. Tylko same produkty z listy.
[154] Jest to jednak mniej istotne, w wizji zagrożenia z jakim się spotyka – nie miej jednak konieczne jest ograniczenie, znaczne spożycia.
[155] Najlepiej przefiltrowanej (jednak tylko) przy wykorzystaniu urządzenia omówionego w s. #K8A. Woda musi być pozbawiona chloru w przypadku kranowej lub zawierać jego minimalną ilość tj. np. w przypadku 'Kropli Beskidu' jaka jest wolna od fluoru (w przypadku butelkowanej) jako iż ten pierwszy jest czynnikiem rakotwórczym, obniżającym odporność organizmu.
[156] Także tylko niegazowanej.
[157] Najbardziej odpowiedzialne byłoby jednak zrezygnowanie z tego (uwaga autora).
[158] Jednak z zasady także przy pominięciu suplementacji B17 oraz innych wytycznych z s. #4.

wyniku tego nastąpi zgon). Stąd konieczne jest pozostanie tylko na diecie strict i jakiekolwiek odstępstwo od tej zasady możesz zakończyć się śmiercią.



Rys. 14. Glukometr.

Dieta strict może być stosowana ciągle przez okres czasu do 3-4 tyg. najlepiej 6-7 tyg., po czym należy zrobić przerwę na uzupełnienie cukru (należy dołączyć jednorazowo/ okresowo jeden produkt z grupy zielonej) w celu jego wyrównania (najlepiej tylko surowego), by następnie kontynuować proces.

~~Możliwe jest jednak z czasem i konieczne może być w późniejszych miesiącach (jednak nie wcześniej niż po conajmniej trzech lub więcej) dołączanie częstsze produktów zawierających cukier z listy poniżej (w przypadku spadku cukru poniżej wartości 50-60mg/Dl[159]).~~
Prawdopodobne, lecz nieprzetestowane (informacje powyżej, patrz s. #2B po takie rozwiązanie).

Informacja: surowe kiełki, z s. #1D:Kiełki mogą być najprawdopodobniej użyte wyłącznie i zapewne powinny być, jednak konieczne jest ustalenie jakie z nich nie posiadają węglowodanów prostych (cukrów; zostało ustalone, że kiełki: alfalfa tj. lucerny, fasoli czerwonej tj. kidney, soczewicy, groszku, rzodkiewki, soi, pszenicy są powyższymi, jednak nie zostało to potwierdzone)[160]. Należy je dodać do diety, w celu uzupełnienia regularnego niedoborów – jakie potencjalnie mogą powstać w procesie[161]).

---

[159] Konieczne jest utrzymanie odczytu powyżej tej wartości: stale. Autor personalnie jednak metody nie stosował i nie sprawdzał odczytów – robił to na ślepo, patrząc jedynie na symptomy organizmu. Elementem jaki był wykorzystywany nieświadomie było m.in. używanie cytryny jaka ma cukry w niewielkich ilościach, co prawdopodobnie pozwalało odwieść symptomy. Nie zostało to przetestowane, z użyciem tego glukometra także ze względu na jego brak w etapie testów, jednak czasy oraz przedstawiona gama symptomów poniżej zdaje się to potwierdzać. Symptomy były raczej obumarcia, a dochodziły one dopiero po 3-4 tygodniach, choć zdaje się iż po 5-7 (prawdopodobnie raz ten okres wyniósł k. 3 miesięcy, co było już odczuwalne – wtedy już się czuło, że jest naprawdę źle przez cały dzień po czym nastąpiło ostateczne przerwanie cyklu, pod koniec tego dnia – nim jednak doszło do tego momentu, był on poprzedzony prawdopodobnie tygodniowym złym stanem albo i dłuższym, prawdopodobnie z 1.5 tygodniowym, gdzie było źle ale nie niebezpiecznie – większość zapewne nie podejdzie nawet w pobliże do tego momentu: w samym jednak okresie leczenia, pod koniec czasu tego ostatniego, najdłuższego etapu – po całym trwającym ponad półtorej roku cyklu, doszło uprzednio do trzech bolesnych zgag oddalonych o dni, także jest to poprzedzone symptomami zdecydowanymi oraz było widoczne, znane i odczuwalne – poza tym, używane kasze były prażone a ryż nie był namaczany, co prawdopodobnie ograniczy ten efekt albo nawet może go wyeliminować przez dłuższy czas, patrz s. #1D:Fityniany). Jest to więc bezpieczne.
Należy także podkreślić, że autor budował na diecie masę oraz zjadał maksymalne ilości posiłków, co również może mieć znaczenie (patrz zdj. #9:Q35, są to jego wyniki na niej osiągnięte oraz zostało zaprezentowane tam żywienie używane, wg wzoru podanego w tej sekcji). W dodatku przyjmowane były zioła z s. #K7 co mogło efekt wzmocnić. Te informacje mogą być ważne, przy czym należy pamiętać iż cukier jest magazynowany w całym ciele, a jest uwalniany w razie potrzeby. Jest to prawdopodobnie najskuteczniejsza metoda, by zlikwidować przerost i jej bezpieczeństwo zostało potwierdzone empirycznie – doświadczenia te, zostały ze szczegółami opisane. W odczuciu autora, jako iż to leczenie jest związane z pewnymi symptomami obumarcia oraz wiąże się z wyrobieniem silnej woli, wobec czego może nie być łatwe – większość, o ile ktokolwiek – prawdopodobnie nawet nie zbliży się do zagrożenia, gdyż 'pęknie' w trakcie, co zapoczątkuje kolejny cykl jaki ponownie będzie trwał trzy lub cztery tygodnie, do siedmiu – preferowalnie, wobec czego jest to w pełni bezpieczne i zostało umieszczone z pewnością, w tej publikacji.
[160] Dotyczy jedynie kiełków surowych, jednak niektóre z listy powyżej – nie mogą być zjedzone w ten sposób w całości: w tym przypadku, należy więc zjeść wierzchnią część rośliny i zjeść ją bez łupiny (*informacja niepotwierdzona,* s. #1D:Kiełki).
[161] Nie było to jednak robione przez autora – podczas przeprowadzanego przez niego leczenia z użyciem tej diety.

Jeśli chodzi o tematykę soli, to została opisana w s. #1D za tabelą – jej deficyt nie powinien być problemem, ze względu na wysoką zawartość np. w tuńczyku czy makreli – jednak może być, sporadycznie dodawana do potraw w b. minimalnych ilościach (do szczypty na co drugi dzień, będąc tylko posypywaną na potrawy w pełni zimne[162]).

Konieczna jest kontrola cukru (glukometrem), ze względu na to iż mózg potrzebuje cukrów prostych do kontynuowania swojej pracy (węglowodany złożone są zamieniane na cukry, jednak tempo tej zamiany może być niewystarczające, stąd konieczne może być użycie produktów zawierających małe ilości węglowodanów prostych, w dalszych partiach leczenia tj. do 1-2g jak np. nieco wyciśniętego soku z jednej cytryny)[163]. W przypadku braku jego dostarczenia (w czasie) może nawet dojść do śmierci, dlatego jest to ważne[164].

---

[162] Temperatura niszczy minerały zawarte, s. #1, #9:Q35. Używaj soli – jeśli już musisz, okazyjnie i tylko do momentu wysycenia tj. maksymalnie czasu – kiedy przestaje smakować (robiąc się zbyt słona, w sensie dosłownym).

[163] Jednak także: prawdopodobnie jedynie u osób niezagrożonych nowotworem.

[164] Oczywiście raczej nie nastąpi ze względu na znaczne nasilenie objawów samej hipoglikemii, w jakie to włączają się m.in. ze strony układu przywspółczulnego: - silne uczucie głodu, - osłabienie, - nudności i wymioty, - ze strony układu współczulnego: - niepokój, - zlewne poty, - tachykardia (przyspieszenie akcji serca), - drżenie i wzrost napięcia mięśniowego, - rozszerzenie źrenic, ze strony ośrodkowego układu nerwowego: "endokrynny zespół psychotyczny" (depresja, dysforia, splątanie, zaburzenia koncentracji), - zaburzenia koordynacji ruchowej, - wystąpienie prymitywnych automatyzmów, - drgawki, - objawy ogniskowe, - senność, - śpiączka, - podwójne widzenie, - zaburzenia oddechu, - zaburzenia krążenia. Skutki zdrowotne są znaczne, a prowadzą do zaburzenia pracy mózgu, w tym także jego obumierania (najprawdopodobniej jedynie przy wartościach najniższych). W przypadku znacznych spadków cukru we krwii – może to być przyczyną śmierci, tzw. wstrząsu hipoglikemicznego. Jest to jednak b. mało prawdopodobne, jako iż jest to poprzedzone znacznymi symptomami, co zostało zaobserwowane oraz opisane w przypisie powyższym (do jakiego stanu przypuszczalnie nawet się nie doprowadzi, a natychmiastowym remedium/ 'antidotum' jest zjedzenie bądź wypicie czegoś słodkiego/ zawierającego cukier, węglowodany proste tj. np. organiczne daktyle, świeżo wyciśnięty sok z organicznych pomarańczy czy chociażby organiczne jabłka lub organiczny miód, jako polecane źródła naturalne).

2B. WERSJA LIGHT

Produkty z listy poniżej (zielonej) spożywamy w rotacji bez żadnych ograniczeń przez cały okres leczenia (wymagany jest także zakup glukometra – patrz rozdział poprzedni, ze względu na zdobycie rozeznania w naszych poziomach cukru wywołanych tą dietą[165]).

WARZYWA		
Seler W44	Ogórek W50	Brokuły W3
Kalafior W49	Sałata W56	Szpinak W14
Cukinia (Dynia - Summer Squash) W15	Czosnek W71	Cebula W54
Pietruszka W61	Szparagi W19	Botwinka W75
Brukiew W67	Brukselka W4	Korzeń[166] łopianu W76
Kapusta W48	Kapusta włoska W48	Marchew (tylko surowa) W6
Szczypior W68	Burak liściowy W18	Mniszek pospolity (mlecz) W77
Sałata zimowa (endywia) W69	Sałata kompasowa (eskario-la) W72	Koper włoski W53
Kalarepa W70	Por W10	Gorczyca N31
Rzodkiewka W60	Cebula szalotka W73	Kiełki (oprócz fasoli Mung)
Boćwina szerokoogonkowa W18	Rzepa W51	Rzeżucha W78
Karczoch W33	Jicama (ziemniaki meksykańskie) W74	Rukola (rokietta, arugula) W79
Bok choy (azjatycka kapusta) W2	Kiełki bambusa W51	
Piżmian jadalny (okra, hibiskus) W23	Spaghetti squash (żółta mała dynia) W41	
WARZYWA STRĄCZKOWE		
Ciecierzyca (Cieciorka, Fasola Garbanzo, Groch Włoski) W38	Fasolka zielona W21	Fasolka szparagowa W21
Fasola Mung W39	Fasola zwykła (czerwona) W29	Fasola czarna W27
Fasola Adzuki W35	Fasola Lupini W81 167	Fasola Navy W30
Soczewica brązowa W55	Soczewica zielona W55	
Groszek Biały (ang. Snow Peas) W80	Groszek czarnooki (Czarny oko groch) W28	
ORZECHY		
Migdały (surowe, nieprzetworzone) N21	Orzechy brazylijskie N4	Orzechy makadamia N9
Orzeszki piniowe N13	Orzechy laskowe N8	

[165] Także przy zachowaniu informacji z rozdziału poprzedniego, o utrzymaniu wymagnego poziomu cukru we krwi. Mimo iż praktycznie niemożliwe będzie zejście na diecie zielonej z poziomu cukru poniżej 50-60mg/Dl to w takim przypadku konieczne jest dodanie owocu bądź warzywa z diety czerwonej celem jego podwyższenia (lub ew. innego 'słodkiego' owocu, bądź warzywa spoza jeśli nadal poziom cukru we krwi będzie zbyt niski).
Dieta ta, nie została jednak przetestowana przez autora i jest to tylko prawdopodobieństwo (jako, że ten ostatni nie jest nigdy zainteresowany w pół-środkach czy rozwiązaniach średnich/ potencjalnie mniej efektywnych).

[166] Należy uważać, aby przy zrywaniu upewnić się iż są to korzenie właściwej rośliny. Istnieje prawdopodobieństwo, że w pobliżu mogą rosnąć korzenie innej, jaka to może być już trująca (powodując w efekcie śmierć), jak np. Atropa belladonna. Zawsze pozytywna identyfikacja jest konieczna przed konsumpcją jakiejkolwiek dzikiej rośliny.

[167] Jak przy praktycznie każdej fasoli – konieczne jest jej odpowiednie ugotowanie w celu odparowania naturalnie występującej toksyny. Po szczegóły patrz informacje, pod tabelą składników odżywczych oraz produktów je zawierających, s. #1D (a także uprzednie namoczenie, patrz s. #1D:Fityniany).

PESTKI		
Dynia [N25]	Słonecznik [N24]	Sezam [N28]
Konopia [N32]		
TŁUSZCZE I OLEJE (wysokiej jakości, wyciskane na zimno, przechowywane w oryginalnym opakowaniu w lodówce)		
Lniany [W82]	Z dyni [W83]	Z konopii [W84]
Sezamowy [W85]	Oliwa z oliwek (extra virgin) [W64]	
OWOCE (jeżeli są tolerowane to stosować w rotacji)		
Awokado [O9]	Cytryna i limonka [O31]	Żurawina (świeża lub naturalnie suszona) [O34]
NAPOJE		
Woda filtrowana	Woda z cytryną	Herbata Pau D'Arco [D17]
Herbata Roobios [D16]	Wszystkie naturalne, wysokiej jakości herbatki ziołowe	Świeże soki warzywne (jednak tylko z listy poprzednio wymienionych i tylko świeżo wyciśnięte, bez żadnych dodatków)
SŁODZIKI		
Sproszkowana Stevia rebaudiana [D18]	Naturalnie rozdrobniony korzeń cykorii lub ekstrakt z cykorii	
PRZYPRAWY (organiczne, świeże zioła oraz zioła suszone, nie przechowywane dłużej niż 6 miesięcy w zimnym i suchym miejscu)		
JAJKA [M5] (silny alergen, stosować w rotacji, jeśli tylko są tolerowane)		
Kurze i innego drobiu	Gęsie	Indycze
Bażancie		
MIĘSO I RYBY (organiczne – wszystkie rodzaje, świeże – należy przy tym pamiętać, by ograniczyć spożycie ryb ze względu na zawartość znajdującej się w nich rtęci – patrz koniec s. #1D)		

Po ustąpieniu objawów przerostu (zazwyczaj trwa to ok. roku czasu) można dodać jeden produkt dziennie z listy poniżej lub ewentualnie zacząć jeść wszystko, zgodnie z zaleceniami s. #1. W wyniku przeprowadzenia oczyszczeń (s. #K1-K7) oraz odbudowy siły układu odpornościowego poprzez eliminację czynników wpływających na jego osłabienie tj. palenie papierosów, użycie narkotyków, odstawienie lekarstw farmaceutycznych (jakie też są w przewadze nienaturalnymi truciznami mającymi wpływ na jego osłabienie), a także zmiany moralności (patrz s. #3) i dzięki wprowadzeniu pewnych zmian (s. #K8) oraz ograniczeniu czynników tj. jak stres (s. #9) w tym pozostałe (także wliczając w to regularne oczyszczania, na bazie min. rocznej) możliwe jest trzymanie w ryzach przerostu i dzięki temu ograniczenie symptomów. Należy jednak zakładać możliwość, że w wyniku niepohamowanego jedzenia

oraz zaniedbań – konieczne może być w przyszłości ponowne wejście na dietę, stąd warto zmienić swoje życie już teraz po to, aby móc cieszyć się nim w pełni i żyć zdrowiem kompletnym.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Jak wytrzymać kuszenie związane ze zjedzeniem czegoś spoza listy?
Jeśli cierpisz np. na nowotwór to wiedz, że pogwałcenie tej zasady może zakończyć się twoją śmiercią, masz więc wybór – żyj albo umieraj.
W przypadku innych kondycji, symptomów lub schorzeń jest podobnie, jednak raczej chodzi tutaj o ich dalsze występowanie bądź też zaostrzenie symptomów, więc jest to tak naprawdę uzależnione od intensywności oraz wobec tego motywacji do ich zwalczenia.

Zauważ także, że możesz dodać pokarm jaki chcesz zjeść – jednak tylko jeśli zostaną stworzone (w czasie) odpowiednie warunki do jego przyjęcia (cukier poniżej normy), więc tak naprawdę wystarczy jedynie odwlec go w czasie i po prostu przedłużyć.

Najlepiej jest jednak po prostu skupić się na czymkolwiek ważnym i w ten sposób trenować swoją wolę[168]. Jest to istotnie związane z programowaniem sukcesu (podświadomego mózgu) co zostało opisane m.in. w s. #9:Q23 oraz s. #K8J. Zastosuj ten program (pozwoli to na zwiększenie woli poprzez nadpisanie nowego programownia, a także prawdopodobnie częściowe lub znaczne wyeliminowanie przyczyn). Miej na uwadze także, że wewnętrzna choroba organizmu jest w stanie wywoływać pragnienia na pewne pokarmy, więc załóż iż uda się tobie to leczenie w pełni przeprowadzić. W końcu, to twoje problemy, a dieta jest jedynym sposobem na ich wyeliminowanie – szukanie innych metod może okazać się bez niej próżne. Po prostu jest to coś co musi zostać zrobione i uświadom sobie, że będzie wiązało się to z przeprawą. Innej drogi jest brak, jednak zapewne zauważysz, że po czasie będzie to już tobie bez jakiegokolwiek znaczenia jako iż stanie się to twoją naturą (po ok. 2-3 mies.). Warto jest więc rozpocząć od zaraz (przy informacjach z s. #K7) a wszystko inne podąży (wraz z tobą), jako że wysiłek będzie w to włożony, a najważniejszym będzie zakończenie go z sukcesem.

Jestem uzależniony od dobrego jedzenia (chemicznie wzmocnionego/ przetworzonego). Jak zerwać z tym nałogiem?
Postępowanie jest takie samo jak w przypadku nałogów, a zostało zaprezentowane w sekcji #7.

Zauważ jednak, że po głodówce (#K1, sekcja następna) jaka zostanie przeprowadzona poniżej – twoje pragnienia, nawyki smakowe zostaną zapomniane całkowicie (poprzedniego jedzenia do jakiego zostaliśmy przyzwyczajeni) więc zmiana będzie bezbolesna.

Przestaw się na jedzenie organiczne oraz zacznij trzymać dietę, jakiej zasady zostały omówione w sekcji #1, a zauważysz iż nie chcesz już nawet wrócić do starych nawyków ze względu na zmianę jaką najprawdopodobniej odczujesz (w funkcjonowaniu, zadowoleniu i myśleniu). Zostanie ona wzmocniona w momencie przejścia całego programu (s. #K1-K7) wiążącego się z oczyszczeniem organizmu z toksyn, a także ograniczeniu przyrostu wewnętrznej choroby organizmu. Wprowadź także jednocześnie zmiany z sekcji #K8 i obowiązkowo s. #3 oraz prawdopodobnie s. #9, #10 i #8 (niekoniecznie w takiej kolejności).

[168] Wyznaczanie sobie małych kar lub pomniejszych nagród także może być pomocne (czynnikiem motywującym), np. jeśli dojdziesz do określonego poziomu cukru (lub np. kiedy na diecie spędzisz ponad 1-1.5 miesiąca, bez żadnego wyskoku to tylko wtedy kupisz sobie np. nowe droższe ubranie tj. kurtkę, a jeśli nie – to będziesz chodził w starej). Jednak najlepsze są motywatory mniejsze, czyli na bazie dziennej – wyznaczanie sobie malutkich nagród i trzymanie się ich (musi to być ważne dla danej osoby). Jest to pomocne i takie dodatkowe czynniki mogą czynik różnicę w przypadku pewnych osób – warto jednak faktycznie zrobić tak jak sobie to powiedziano, bo tylko wtedy osiąga się sukces (autor np. wie, że coś musi zrobić i to po prostu robi – reszta wynika z programowania podświadomego jakie to gwarantuje, ale także generuje negatywne uczucia, wbudowane – jakie to uniemożliwiają, czyt. nie zrobienia danej pracy, bo inaczej po prostu się nie da, jest pewna ‘blokada’ w umyśle, jakkolwiek to brzmi – został podany odnośnik do użytego programowania, w s. #9:Q23).

WARZYWA		
Ziemniaki (białe, czerwone, słodkie) W25 i W17 ****	Buraki czerwone [W46]	Gotowana marchew [W6]
Pomidory [O7 ****]	Dynia [W12]	Dynia skrobiowa (mała żółta) [W16]
Oberżyna, bakłażan (eggplant) [W62 ****]	Papryka (ostra, chili) [W45 ****]	Ziemniak [W25 ****]
Maniok (cassava) [W85]	Ignam, pochrzyn (yam) [W63]	
WARZYWA STRĄCZKOWE		
Zielony groszek [W11]	Czerwona soczewica [W55]	Fasolka szparagowa (tylko odmiana płaska) [W21]
Fasola limeńska [W22]	Soja (o ile się ją toleruje – jeśli nie to robić rotację) [M15]	
OWOCE TYLKO ŚWIEŻE = sezonowe! (zabronione są mrożone, a także z puszki)		
Jabłka [O42] kwaśne, niesłodkie[169]	Morele [O43]	Brzoskwinie [O24]
Czarne jagody [O33]	Grejpfrut [O2]	Gruszki [O36]
Ananasy [O17]	Śliwki [O37]	Truskawki [O30]
Maliny [O27]		
NAPOJE		
Świeże soki warzywne/ owocowe z produktów zawartych na tej liście		
NIEKLASYFIKOWANE		
Kapusta kiszona [W48]	Kefir [M53]	Jogurt [M17]
ORZECHY		
Nerkowce [N6]		
ZIARNA I NASIONA (NAJLEPIEJ TYLKO TE, KTÓRE NIE MAJĄ GLUTENU ORAZ MAJĄ NISKI POZIOM GLIKEMICZNY)		
Kasza gryczana [N5]	Dziki i brązowy ryż [N15]	Biały ryż [N36] długi
Kasza jaglana [W88]		
NALEŻY BARDZO OSTROŻNIE I RZADKO SIĘGAĆ PO ZIARNA BOGATE W GLUTEN, DO KTÓRYCH NALEŻĄ:		
Kasza jęczmienna [N33]	Płatki owsiane [N34]	Żyto [N16]
Orkisz [N23]	Makaron pełnoziarnisty z ziaren skiełkowanych (#1D:Fityniany) zawartych na tej liście [N35]	

[169] Jak np. zielone holenderskie.

**** - uważaj na zawartość solaniny (najlepiej pomiń), patrz s. #1D:Solanina (bataty, czyli słodkie ziemniaki[W17 170] czy topinambur[W89 171], nie są jej źródłem)

Co najważniejsze: zabronione jest całkowicie spożycie alkoholu pod jakąkolwiek postacią[172], jako iż stanowi on najlepsze źródło do rozwoju wewnętrznej choroby organizmu (węglowodany proste: cukry)[173].

---

[170] Z ang. yam (yams).

[171] Z ang. jerusalem artichoke.

[172] W tym także napojów słodzonych jak np. Pepsi/ Coca-Cola itp. (jakichkolwiek innych, niż te zawarte na liście).

[173] Zostanie to powtórzone ponownie: często 'jednorazowy wyskok' oznacza w efekcie cofnięcie wszystkich efektów, w istocie o 3-4 tygodnie czasu (co zostało potwierdzone empirycznie przez autora). Co interesujące ten ostatni, na diecie w ogóle nie odczuwał pragnienia jakiegokolwiek alkoholu (mimo nawet bycia na imprezach kilkunastu bez nawet jego kropli – pierwszy raz w życiu), jednak mogło to być wywołane odpowiednim programowaniem umysłu – patrz np. s. #9:Q54 czy po prostu zaangażowaniem w zrealizowanie celu jakim było usunięcie permanentnego zmęczenia oraz także odepchaniem, zablokowanego przez całe życie – nosa. Warte jest także wspomnienia, że imprezy te (mimo teoretycznego paradoksu) były jednymi z najlepszych na jakich autor był – warto jest to więc mieć także na uwadze.
Zapewne wielu oczekuje wyjaśnienia metody prowadzenia tego leczenia, gdyż może to wciąż być jeszcze nie w pełni jasne. Otóż, wyłączamy cukry (węglowodany proste) z diety, a jako iż wewnętrzna choroba organizmu wymaga ich do rozwoju tak samo jak ty potrzebujesz energii, by żyć – wobec czego, pozbawiona paliwa: obumiera, będąc bez pożywienia (ta ostatnia jest innym organizmem, jaki zasiedla nasz – a pełni ważną rolę trawienia cukrów prostych, zamieniając je dla nas w energię – jednak działając także jednocześnie jako oportunista, by rozrosnąć się w organizmie jak najszybciej oraz jak najwięcej – maksymalnie, na ile to pozwoli środowisko; jako iż również wydala/ ma produkty przemiany materii: jej przerost, powoduje iż nasz organizm ma zwiększoną ilość pracy, bo musi stale je usuwać – w efekcie, jest ona rozrośnięta/ przerośnięta na cały nasz organizm, w dość stosunkowo krótkim okresie czasu, wywołując wszelką gamę symptomów; powstaje cały szereg objawów tj. zmęczenie i inne z s. #0.3 itp. – co jest wynikiem znacznego obciążenia tego pierwszego; nie możemy jej usunąć w pełni, bo jest to prawdopodobnie niemożliwe, jednak możemy usunąć objawy jej przerostu w organizmie, wobec czego dochodzi do cofnięcia się wszelkich problemów zdrowotnych oraz zapobiegnięciu/ wyeliminowania raka, jako iż przejmuje ona po czasie organizm – doprowadzając do jego śmierci; niszczymy ją, usuwając przerost i symptomy tracą na intensywności/ zmniejszają się/ zanikają wraz z postępem eradykacji, co zostało potwierdzone i odczute, znacząco). Problem jednak jest taki, iż organizm – by sprawnie mógł funkcjonować, a przede wszystkim mózg: potrzebuje pewnego poziomu granicznego cukru we krwi, jaki to może być w zasadzie tylko uzyskany w takiej proporcji, z przyjmowania węglowodanów prostych – jako, że konwersja węglowodanów złożonych na cukry proste (jakie dają stabilny i długotrwały, a przez to najlepszy: dopływ energii) może być zbyt wolna, by temu sprostać (zauważ, że mechanizm omija żywienie wewnętrznej choroby organizmu, w czego wyniku – z głodu, zaczyna ona obumierać gdyż brak jest jej pożywienia). Z tego więc powodu organizm sięga do rezerw, spalając tłuszcze a później także mięśnie by zapewnić sobie prawidłowe funkcjonowanie (#2A). Odbudowywanie szczątkowe tych rezerw jest czynione poprzez przerwy, jakie są konieczne – jednak jakich deficyt: zapewnia prawdopodobnie maksymalny postęp (jako, że dieta z s. #2B nie została przetestowana przez autora, ze względu na brak takiej konieczności – w wyniku zastosowania informacji z s. #2A jakie to dały rewelacyjne rezultaty oraz brak takiej potrzeby w czasie późniejszym, także ze względu na inne czynniki, s. #5).
Alternatywną metodą (#2B) jest trzymanie tego zapotrzebowania na minimalnym poziomie, co zapewnia prawidłowe funkcjonowanie, jednak także przyczynia się do ograniczenia rozrostu wewnętrznej choroby, prawdopodobnie prowadząc do powolnego jej cofnięcia w wyniku ograniczenia przyjmowanych pokarmów zawierających cukry, czyli węglowodany proste – przyjmując zioła/ inne jakie mają działanie niszczące na nią, co jest również czynione w postępowaniu #2A (s. #K7).
W esencji, jest to grzybica, rak i problem nowotworów rozpracowany na części pierwsze – przynajmniej jeśli chodzi o przyczyny znajdujące się za nimi, przy założeniu prawidłowego nazewnictwa (wraz z s. #4, #K7). Konieczne jest tu także dodanie informacji, że obszary jakie są uszkadzane w ciele poprzez np. stałe promieniowanie (UV, rentgenowskie, s. #K8D i inne) bądź wystawione na działanie toksyn, są przejmowane przez wewnętrzną chorobę organizmu przy obniżeniu odporności organizmu, czyt. siły i zdolności układu odpornościowego: w wyniku innych elementów, z informacjami zawartymi w tej publikacji, przez co dochodzi do tak wielu przypadków nowotworów, jako iż wszystko jest połączone.
Ważne jest później, aby przejść w pełni na dietę organiczną – przygotowywaną zgodnie z zaleceniami s. #1 (#9:Q35). Tylko to, zagwarantuje solidny fundament pod długoterminowy sukces zdrowotny (zdrowie).

Sama dieta stanowi tylko niezbędny fundament, na którym przeprowadzane jest usuwanie nowotworu/ przerostu wewnętrznej choroby organizmu (jako przyczyny go wywołującej) i **konieczne jest do tego wykorzystanie pozostałej wiedzy zawartej w sekcji #K7**, gdzie znajduje się wytłumaczenie całego mechanizmu jak i zawarte są metody prowadzące do kompletnego wyleczenia.

PROCES LECZENIA

Leczenie musi być przeprowadzone w kolejności zaprezentowanej w książce, w celu doświadczenia pełnej skuteczności i uzyskania najlepszych efektów. Jedyny wyjątkiem od reguły jest stwierdzenie noworworu (raka), gdzie konieczne jest zastosowanie kolejności zawartej w sekcji #4 oraz *może* być zmienione w przypadku stwierdzonej bądź stwierdzenia boreliozy (spójrz najpierw na informacje z s. #5, sprawdź na listę symptomów – jeśli będą w znacznej większości odzwierciedlały twoje obecne – stestuj leczenie w niej zawarte, a w przypadku reakcji na te zioła będzie możliwe tego potwierdzenie), jednak tylko do momentu, w którym neuroborelioza i bóle głowy (problemy psychiczne) zostaną zminimalizowane do akceptowalnego poziomu (okres typowo trwający do pierwszych 3-5 miesięcy leczenia). Jednak i tak zalecane jest przeprowadzenie leczenia w czasie dwutygodniowej przerwy znacząco zmniejszonych symptomów, wynikających z czterotygodniowego cyklu rozwojowego choroby z Lyme (boreliozy). W każdym innym przypadku konieczne jest zachowanie kolejności, zawartej w tej książce (nawet w przypadku bolesnych kamieni nerkowych).

Należy wprowadzić równolegle zalecenia z s. #K8 oraz #3 (a także prawdopodobnie #8 i #10).

W przypadku grypy czy przeziębienia – leczenie powinno zostać przerwane, a powrót powinien nastąpić po pełnym wyleczeniu i okresie rekonwalescencji[174] (patrz s. #9:Q17). Jest to konieczne, aby organizm mógł wykorzystać wszystkie swoje siły na pokonanie choroby i był pozbawiony wszelkich dodatkowych obciążeń wynikających z powyższego[175].

Zabronione jest łączenie środków zarówno z leczeń jak i poszczególnych etapów – o ile nie zostało podane inaczej. Zapewni to bezpieczeństwo i w razie nagłych reakcji organizmu umożliwi identyfikację przyczyn symptomów jakie są wywoływane (pamiętaj, że jeśli bierzesz jakąś substancję z danego leczenia to zostajesz tylko na niej w danym dniu[176]). Wyjmuj także zawsze zioła/ inne z otoczek – upewniając się wcześniej co do ich daty przydatności do spożycia, a jakie mogą być/ bazować na produktach genetycznie modyfikowanych (np. kukurydzy czy ryżu, s. #K8E)[177]. Uważaj także, aby jedzenie jakie zażywasz nie miało właściwości antypasożytniczych, jak np. pestki dynii, co może przeszkodzić w procesie.

Przed zażyciem jakiejkolwiek substancji – zawsze sprawdź i upewnij się kilkukrotnie czy aby napewno masz właściwą dawkę w rękach, za każdym razem zrób to conajmniej dwukrotnie. Typowo, zabronione jest przekraczanie dawek podanych, ze względu na ryzyko przedawkowania jakie może skończyć się nawet śmiercią. Konieczne jest zrozumienie, że podejście do leczenia musi być śmiertelnie poważne, gdyż zastosowane substancje są silne i ich nieprawidłowe użycie może być związane z poważnymi zagrożeniami. Zostanie to powtórzone ponownie (ze względu na śmiertelną ważność): obowiązkowe

---

174 Wyjątkiem jest głódówka (s. #K1) jednak z zasady wtedy zapadalność na choroby jest bliska zeru, ze względu na znaczną siłę układu odpornościowego jaki to jest odciążony od procesów trawienia.
175 Nie dotyczy to głodówki (s. #K1) jaka daje silne wzmocnienie siły układu odpornościowego oraz użycia MMS (także prawdopodobnie ozonu i l-cysteiny).
176 W istocie polega to na tym, że nie możesz wziąć dawki podtrzymującej na pasożyty: Wormwood+Black Walnut Hull+Cloves, a następnie popić to MMS, a później dorzucić jeszcze kilka tabletek Chlorelli (mimo iż w teorii nie powinno to być niebezpieczne, jednak nie jest zalecane ze względu na inicjalny proces detoksyfikacji jaki już został rozpoczęty środkiem pierwszym i takie połączenia są niebezpieczne, zwłaszcza kiedy mieszane z innymi środkami, z grup). Jest to oczywiste, jednak zostało to napisane po raz kolejny specjalnie, by uświadomić czytelnika. W istocie np. bierzesz rano dawkę podtrzymującą na pasożyty (Wormwood+Black Walnut Hull+Cloves) po czym do końca dnia przerwa. Wstajesz, budzisz się rano – sprawdzasz jak się czujesz – jeśli wszystko jest w porządku (nie jesteś ani mocno zmęczony, po prostu czujesz się dobrze): to możesz kontynuować dalej, od dziś (jednak jeśli jest odwrotnie to konieczny jest cały dzień przerwy, gdyż najprawdopodobniej wystąpiła reakcja Herxheimera, patrz s. #K8H i organizm musi dokończyć pracę, na co potrzebuje odpoczynku) np. z MMS – 4 dozy po 6 kropel (przykładowo) i w ten dzień możesz tylko zażywać tą substancję, aż do jego końca. To wszystko musi być zażywane chronologiczne, w odpowiednich dawkach z kontrolą reakcji organizmu – zawsze. Później dopiero możesz wejść (conajmniej na dzień następny lub później) na zażycie kolejnego środka, jakim może być np. chlorella. Zapamiętaj to, że zabronione jest mieszanie substancji, o ile nie zostało podane w treści inaczej, a na każdy osobny dzień – przypada tylko 1 środek lub jego zestaw, o ile typowo nie występuje reakcja Herxheimera dnia poprzedniego (z wyjątkiem s. #K2B,Etap szósty co zostało opisane) – kiedy było brane coś co ją spowodowało, czym jest zespół objawów związanych z wyrzutem toksyn z organizmu, mogący się przejawiać np. w zmęczeniu, obniżonym samopoczuciu czy 'czuciu się chorym' na cały dzień następny lub więcej (s. #K8H). Będzie to łatwe do zastosowania oraz w pełni zrozumiałe, po wczytaniu się w treść.
177 Jeśli tylko jest to możliwe, tj. w sensie ich zjedzenia bez kapsułki (np. taka l-cysteina może być umieszczona w zwiniętej chusteczce i połknięta, jeśli otoczka jest zbudowana na bazie komponentów mogących pochodzić ze źródeł modyfikowanych w produkcie nabytym, co powinno być podane na etykiecie). Należy jednak upewnić się co do braku powodowania reakcji przy celulozie, z jakiej zbudowany jest materiał mający być zjedzonym.

jest przeczytanie kilkukrotne (np. danej sekcji), upewnienie się kilkukrotnie i sprawdzenie kilkukrotne ilości substancji oraz innych jakie są zażywane bądź też wprowadzane, gdyż może okazać się iż przy pierwszym czytaniu (np. danego paragrafu) źle przeczytaliśmy lub zapamiętaliśmy daną dawkę lub pewną informację co może być fatalne w konsekwencjach. Weryfikacja tych informacji ma na celu potwierdzenie zdobytych przez nas danych i upewnienie się, że proces jest przeprowadzany prawidłowo.

Pamiętaj, że przeprowadzając leczenie znasz, rozumiesz i akceptujesz poniższe warunki (zapoznaj się z nimi). Oznacza to, że konieczne jest wpierw zejście z leków jakichkolwiek jeśli są brane, bądź robisz to na własną odpowiedzialność. Autor napisał w domyśle książkę dla siebie, dlatego pominięty jest czas na wyjaśnienie kwestii jakie nie są w zakresie jego ważnych przyczyn do zrozumienia i wytłumaczenia zależności i mechanizmów, stąd jest to w gestii i pracy czytelnika.

UMOWA.

NIM ZACZNIESZ JAKIEKOLWIEK LECZENIE PAMIĘTAJ, ŻE NIE MOŻESZ BRAĆ W JEGO PRZEBIEGU ŻADNYCH SUBSTANCJI PRÓCZ TYCH, KTÓRE ZOSTAŁY ZAPISANE – WŁACZAJĄ SIĘ W TO WSZYSTKIE LEKI, WITAMINY, SUPLEMENTY, UŻYWKI, NARKOTYKI ORAZ INNE. JEŚLI JESTEŚ NA JAKICHKOLWIEK LEKACH TO MUSISZ Z NICH ZEJŚĆ PIERWSZORZĘDNIE I PRZESTAĆ BRAĆ KOMPLETNIE, GDYŻ POŁĄCZENIE TYCH OSTATNICH Z SUBSTANCJAMI ZAWARTYMI MOŻE MIEĆ KATASTROFALNE SKUTKI, WŁĄCZAJĄC W TO NAWET ŚMIERĆ.

MUSISZ TAKŻE BYĆ OSOBĄ MIN. PEŁNOLETNIĄ, NIE BĘDĄCĄ W CIĄŻY ANI NIE KARMIĄCĄ PIERSIĄ, JAKO IŻ SUBSTANCJE UŻYTE W LECZENIU JAK I SAMO LECZENIE JEST PRZEZNACZONE TYLKO DO TEJ GRUPY (PRZYKŁADOWO NIEKTÓRE SUBSTANCJE UŻYTE MOGĄ POWODOWAĆ PORONIENIE LUB USZKODZENIE PŁODU). JEŚLI JESTEŚ KOBIETĄ WYMAGANE JEST ZROBIENIE TESTÓW CIĄŻOWYCH PRZED JEGO ROZPOCZĘCIEM ORAZ PRAWDOPODOBNIE TAKŻE W JEGO TRAKCIE. W PRZYPADKU ISTNIENIA PEWNYCH KONDYCJI ORAZ W WYNIKU USUNIĘCIA PEWNYCH NARZĄDÓW, BĄDŹ TKANEK – LECZENIE TO MOŻE BYĆ TAKŻE PRZECIWWSKAZANE, GDYŻ POTENCJALNIE MOŻE NIEŚĆ TO ZA SOBĄ PEWNE, NAWET GROŹNE DLA ŻYCIA KONSEKWENCJE. WAŻNE JEST, ABYŚ MIAŁ TEGO PEŁNĄ ŚWIADOMOŚĆ.

MUSISZ BYĆ TAKŻE ŚWIADOM, ŻE AUTOR PRZY PISANIU KSIĄŻKI MÓGŁ W PEWNYM STOPNIU ZIGNOROWAĆ PEWNE INFORMACJE I MÓGŁ POMINĄĆ LUB NIE WIEDZIEĆ O ISTNIENIU PEWNYCH PRZYCZYN CZY KONDYCJI ORAZ MOGŁY ZOSTAĆ POPEŁNIONE BŁĘDY BĄDŹ TEŻ LITERÓWKI W DAWKOWANIACH, MIMO DOŁOŻENIA WSZELKICH TRUDÓW W ICH WYELIMINOWANIU: SPRAWDZENIA KILKUDZIESIĘCIOKROTNEGO WSZYSTKICH INFORMACJI PODANYCH, WŁĄCZNIE ZE SPRAWDZENIEM HISTORII POJEDYNCZEJ SUBSTANCJI, OBJAWAMI PRZEDAWKOWANIA, OPINIAMI INNYCH KTÓRZY DANĄ SUBSTANCJĘ ZAŻYLI ORAZ PRZEDE WSZYSTKIM WŁASNYCH DOŚWIADCZEŃ Z SUBSTANCJĄ, BRANĄ W RÓŻNYCH INTERWAŁACH CZASOWYCH I RÓŻNYCH DAWKOWANIACH, ZARÓWNO W POŁĄCZENIU JAK I OSOBNO. KONIECZNE JEST WIĘC KAŻDORAZOWE PONOWNE SPRAWDZENIE WSZYSTKIEGO CO ZOSTAŁO W TEJ KSIĄŻCE NAPISANE I WYMAGANE JEST WZIĘCIE ZAWSZE NAJMNIEJSZEJ MOŻLIWEJ DAWKI CELEM NP. SPRAWDZENIA CZY NIE WYSTĘPUJE UCZULENIE U DANEJ OSOBY.

MUSISZ TAKŻE ZDAWAĆ SOBIE SPRAWĘ, ŻE KAŻDA Z WYMIENIONYCH SUBSTANCJI MOŻE MIEĆ KATASTROFALNE SKUTKI – WŁĄCZNIE ZE ŚMIERCIĄ JEŚLI ZOSTANIE PRZEDAWKOWANA BĄDŹ UŻYTA NIEZGODNIE Z WYTYCZNYMI CZY TEŻ NP. W POŁĄCZENIU ALBO NAWET ZGODNIE Z ZALECENIAMI W PEWNYCH PRZYPADKACH. PAMIĘTAJ, ABY SAMEMU ZWRACAĆ UWAGĘ NA ZAKUPYWANE PRODUKTY I DAWKOWANIE, BO MUSISZ PODEJŚĆ DO LECZENIA ŚMIERTELNIE POWAŻNIE.

WIEDZ TAKŻE, ŻE WYDAWNICTWO ANI AUTOR NIE PONOSI ŻADNYCH KONSEKWENCJI ZA WYMIENIONE LECZENIE ORAZ NIC CO ZOSTAŁO NAPISANE W TEJ PUBLIKACJI, BO JEST ONA W ZAMYŚLE PRZYGOTOWANA DLA NIEGO SAMEGO W CELU UPORZĄDKOWANIA ORAZ POSZERZENIA JEGO WIEDZY: W MYŚL ZASADY, ŻE GDYBY STRACIŁ PAMIĘĆ DNIA DZISIEJSZEGO – CAŁA TA WIEDZA BYŁABY MOŻLIWA DO PONOWNEGO NAUCZENIA W BARDZO KRÓTKIM OKRESIE CZASU. NAJWYŻSZYM PRIORYTETEM ZAWSZE BYŁO BEZPIECZEŃSTWO, WIĘC Z TEGO POWODU LECZENIE ZOSTAŁO PRZEPROWADZONE NA AUTORZE, A WSZELKIE SUBSTANCJE/ URZĄDZENIA/ METODY ZAWARTE – ZOSTAŁY PRZEZ NIEGO ZAŻYTE I POTWIERDZONE OSOBIŚCIE O ILE NIE ZOSTAŁO PODANE INACZEJ. INFORMACJE TE STANOWIĄ SUMĘ WYNIKÓW JEGO BADAŃ, A WSZYSTKE OPINIE I DOŚWIADCZENIA W NIEJ ZAWARTE SĄ JEGO PRYWATNYMI.

CZYTAJĄC TĄ KSIĄŻKĘ WYRAZIŁEŚ ZGODĘ NA TE WARUNKI (POŚWIADCZASZ, ŻE ROZUMIESZ, AKCEPTUJESZ ORAZ ZDAJESZ SOBIE W PEŁNI SPRAWĘ Z KONSEKWENCJI, A W PRZYPADKU PODJĘCIA DECYZJI O ROZPOCZĘCIU LECZENIA – USTOSUNKUJESZ SIĘ DO NICH W PEŁNI). JEŚLI TAK JEST, TO POCZUJ SIĘ ZAPROSZONY W PODRÓŻ DO PRAWDOPODOBNIE PODJĘCIA: NAJLEPSZEJ DECYZJI W SWOIM ŻYCIU.

K1. 10-DNIOWA GŁODÓWKA

Najważniejszą informacją jest fakt, iż metoda ta nie może być w żadnym przypadku pominięta, gdyż nie istnieje inny system bądź też substancja, która umożliwiłaby osiągnięcie podobnych albo nawet zbliżonych efektów. Natomiast do największych kłamstw i błędnych przekonań należy głębokie przeświadczenie ludzi o słabym samopoczuciu, śmierci, a także trudności samego głodowania. Przeprowadzenie głodówki jest także często najlepszym sposobem na wyjście z jakiegokolwiek nałogu związanego z zażywaniem substancji chemicznych (czy to papierosów, alkoholu lub innych narkotyków).

Nim podejmiesz głodówkę, sprawdź czy jesteś uzależniony od czegokolwiek i upewnij się czy nie chcesz z tym nałogiem zerwać raz na zawsze. Jeśli tak, to przejdź teraz do sekcji #7.

Głodówka przywraca balans i wprowadza harmonie w organizmie. Jest to czas, w którym organizm normalizuje swoje funkcje oraz uzdrawia – reperuje organy, spala i/lub wydala toksyny. Prawdopodobnie także jest to najlepszy czas na wszelkie głębokie życiowe przemyślenia, gdyż jest to okres, w którym człowiek czuje się wspaniale, ma czyste myślenie i problemy dnia codziennego wydają mu się nieistotne.

Do chorób i dolegliwości usuwanych (lub prowadzących do znacznego zmniejszenia symptomów) w wyniku przeprowadzenia głódówki należą:

- zaburzenia w przemianie materii
- zaburzenia hormonalne
- nadwaga
- artretyzm (zapalenie stawów)
- reumatyzm i wszelkie inne choroby zwyrodnieniowe (skleroza, miażdzyca)
- wszelkie choroby organów trawienia: trzustki, żołądka, jelit, wątroby, woreczka żółciowego
- choroba wieńcowa
- wszelkie choroby serca związane z nadmiarem cholesterolu
- wysokie lub niskie ciśnienie
- zapalenia żył
- wszelkie zwapnienia
- bóle
- zatrucia wszelkiego rodzaju
- zaburzenia snu
- alegie
- katar sienny
- choroby skóry jak np. trądzik, egzema (wypryski), wrzody (czy zły stan cery)
- wszelkie choroby kobiece: dolegliwości okresu przekwitania, zaburzenia w miesiączkowaniu, zapalenia jajników i przydatków, grzybice
- rozchwiany układ odpornościowy (objawiający się w częstych przeziębieniach, katarze, zmienności nastrojów, huśtawkach emocjonalnych itp.)
- obrzęki
- zmęczenie
- dolegliwości nerwicowe, w szczególności migreny
- wyczerpanie nerwowe
- bezsenność
- zapalenia nerwów[178].

Podczas pierwszych dni głodówki organizm zachowuje się podobnie jak zamknięta osoba uwięziona w ogromnej, lodowatej piwnicy z paleniskiem, wyposażona w zestaw zapalniczek, która musi rozpalić ogień w celu przetrwania. Podczas pierwszych dni zostaje wykorzystany materiał, który służy zwyczajowo do palenia i ogrzewania domu, jak np. węgiel i który został przez nas zgromadzony (glikogen zawarty w wątrobie i mięśniach). Później, kiedy ten zostanie wykorzystany, zapewne rozejrzymy się za wszystkimi rzeczami, które są zbędne oraz nadają się i tak do spalenia. Mogą to być np. połamane krzesła, jakieś stare nieużywane sprzęty, połamane deski. Generalnie wszystko to

[178] W tym także choroby na tle psychicznym jak depresja (jednak ta pozorna, nie będąca prawdziwą, w jakiej to nie jest odczuwalne poczucie szczęścia – co zostało opisane w s. #3 i #9:Q13) jakie to mogą wynikać z zatrucia organizmu toksynami.

wszystko co jest zbyteczne, niezbyt dobrze działa, nie prezentuje żadnej wartości lub jakie stanowi dla nas kompletnie niepotrzebny balast, bez żadnego zastosowania prócz spalenia, a które zostało tu zgromadzone przez lata (toksyny zawarte w tłuszczu, zwyrodnienia, tłuszcz zawarty w żyłach – cholesterol, inne depozyty – generalnie wszystko to, co jest zbędne i chore, a które przez lata zostało skumulowane w naszym organizmie). Dopiero na samym końcu zastanowilibyśmy się czy spalić zabytkowy kredens i dobre sprzęty, które moglibyśmy sprzedać za krocie po byciu uwolnionym z piwnicy lub które byłyby lub są dla nas użyteczne.

To co się dzieje podczas głodówki, można w pewnym sensie metaforycznym odnieść do domu, w którym zostało zgromadzone tak wiele rzeczy (tzw. ‘hoarder house’, czyli osoby która gromadzi przedmioty i nigdy ich nie wyrzuca), że ciężko przez nie przejść: prowadząc do różnych zagrożeń w stylu pleśnie, grzyby, robaki (lubią one takie siedliska z ciężkim dostępem), zagrożenie pożarem i inne, które mogą być znacznie bardziej przerażające (np. potencjalne zagrożenie wybuchem czy ulatnianie się toksycznych substancji w wyniku zaniedbań). Graficznie przedstawiałoby się to w poniższy sposób[179]:

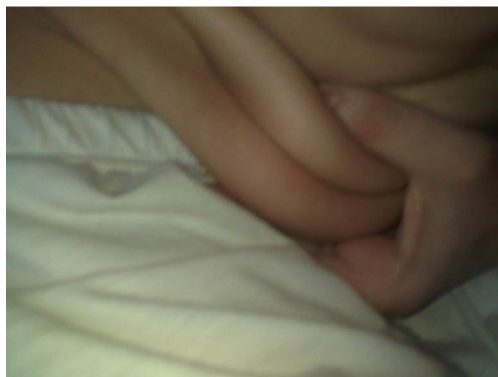
[179] Flip Men: Hoarder House (S02E04), do obejrzenia na oficjalnej stronie programu, za darmo: http://www.spike.com/full-episodes/y582rp/flip-men-hoarder-house-season-2-ep-204 (konieczne może być skorzystanie z VPN, czyli serwera który stoi w innej lokacji, w tym wypadku USA i pozwalajacego nam obejrzeć filmy udostępniane tylko w tym kraju; wystarczy pobrać program UltraSurf: http://www.ultrareach.com/download/u.zip (mirror: www.xernt.com/xh/ultrasurf) – rozpakować i odpalić, po czym odświeżyć powyższą oficjalną stronę programu (załadować ponownie adres powyżej).





Jest to analogią, do tego co się dzeieje w organizmie kiedy w wyniku braku dostarczenia energii z zewnątrz w postaci jedzenia – jest on zmuszony do podjęcia generalnego przeglądu i wykorzystania tego co jest obecne w celu podtrzymania funkcji życiowych. Po zużyciu zapasów glikogenu zawartego w mięśniach i wątrobie (czyli tzw. łatwych rezerw) organizm musi sięgnąć dalej – spalając tłuszcz i uwięzione w nim przez lata toksyny, także wszystko co jest zbędne i chore. Przeprowadzony zostaje przegląd generalny, w którym to doprowadzone są do porządku wszystkie funkcje organizmu, utykające z powodu złego traktowania organy. Regulowane są funkcje związane z metabolizmem. Porządkowana jest praca wszystkich organów, także tych związanych z układem odpornościowym i nerwowym. W tych nowych warunkach, organizm jest w stanie funkcjonować bardzo dobrze, wykorzystując jedynie zapasy, które zostały zgromadzone przez lata.

Szukając rezerw do spalenia, w pierwszej kolejności czyszczone są arterie, w których zgromadzony został cholesterol jako, że są one 'dobrym paliwem'. Także wszystkie złogi, które są niepotrzebne, a które zbierały się tam latami jak cysty, zgrubienia, drobne ogniska ropne np. pod zębami, brązowy starczy barwnik, sole wapnia, krosty itp. a także bakterie, obumarłe lub zwyrodniałe komórki. Chore tkanki organizmu zużywane są bardzo szybko. Następuje gruntowne oczyszczenie organizmu, także tzw. toksyn nazywanych często 'bomb z opóźnionym zapłonem' (jako, że w pewnym punkcie ich nagromadzenia z pewnością zamanifestują się one w postaci nowej choroby czy też dolegliwości). Co najważniejsze – nawet po okresach długotrwałych głodówek, narządy takie jak mózg, serce nie tracą na swojej wadze, podczas gdy tkanka podskórna traci jej do 95%.

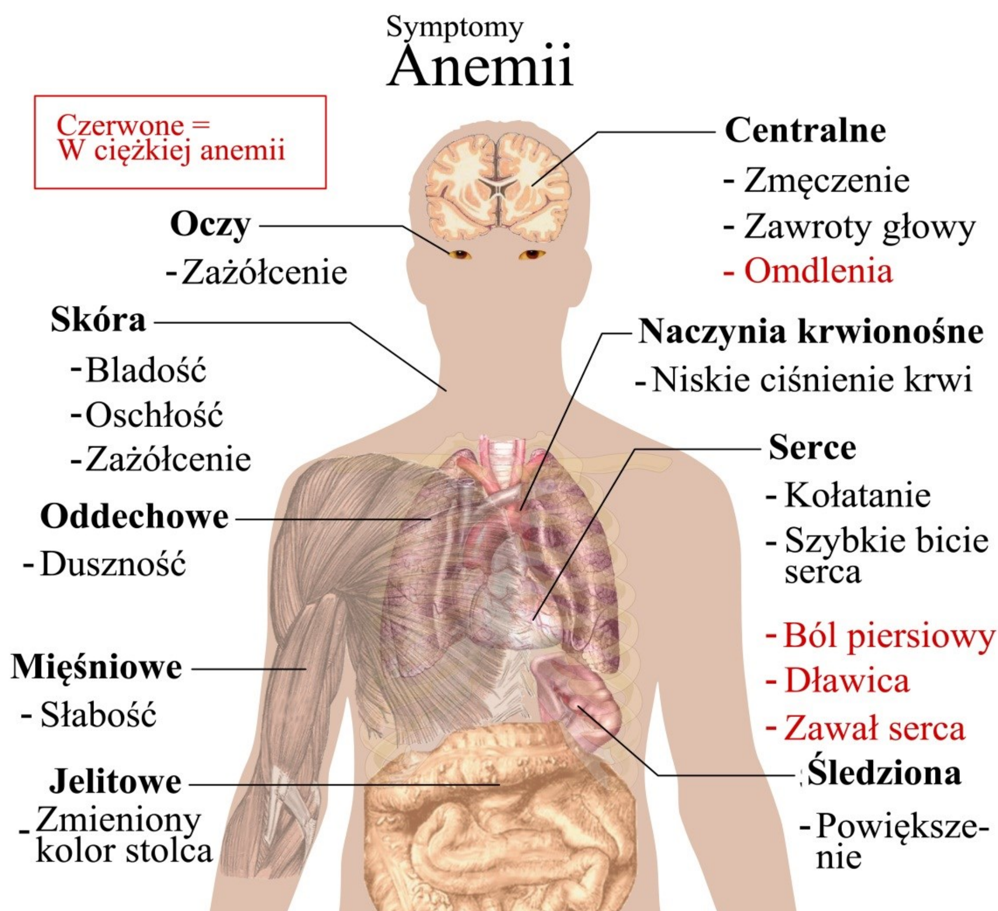
Rys. 15. Ilość tłuszczu zgromadzonego na brzuchu przed podjęciem głodówki.

W dodatku, następnym pozytywnym efektem głodówki jest to, że organy takie jak jelita dostają czas odpoczynku po latach ciągłej, nieustannej wieloletniej pracy, w którym mają czas na regenerację. Po postoju, przewód pokarmowy na ogół uruchamiany jest na nowo i zdrowe normalne funkcje są przywrócone, stąd częste są uleczenia z cukrzycy, schorzeń dróg żółciowych, uciążliwych zaparć itp. Z wielu chorób jak praktyka pokazuje organizm jest w stanie wyleczyć się jedynie sam. Dzięki zaprogramowanym funkcjom zawsze jest to wykonane najlepiej.

Ten ostatni po wykonaniu głodówki przypomina analogicznie uporządkowany dom, w którym jest czysto, schludnie i wszystko jest tam gdzie powinno być oraz wszelkie sprzęty działają w pełni. Najlepsze jednak w tym jest to, że nie trzeba nic robić, aby taki efekt osiągnąć – wystarczy tylko nie jeść, a wszystko zostanie zrobione za nas, za darmo.

Ważne jest także zrozumienie, że przy pozytywnym nastawieniu głodówka wcale nie oznacza rezygnacji z niczego czy jakiegokolwiek udręczenia (lub męki). Trzeba tylko zrozumieć jej mechanizm i posiąść wiedzę przed jej rozpoczęciem, która da nam pewność, że śmierć głodowa jest czymś fantazyjnym i pochodzącym z ogólnych, błędnie wpojonych przekonań bazujących na niewiedzy.

Zasada jest taka, że do momentu kiedy posiadasz jakikolwiek tłuszcz na brzuchu (na ciele) nic nie jest tknięte nim nie zostanie on spalony. Jednak niepisana zasada jest taka, że śmierć głodowa zwyczajnie jest fantazją, gdyż... zjesz coś wcześniej. Poza tym, jeśli już o śmierć głodową chodzi, to organizm wysyła pewne doraźne sygnały nim ona nastąpi (jednak do tego konieczne jest kompletnie wyniszczenie organizmu spowodowane brakiem pożywienia i nie występuje ono raczej nigdy po mniejszym czasie niż absolutne min. 21-40, z czego istotną rolę odgrywa wola przetrwania). W ostatnich etapach głodu (pełna głodówka z reguły kończy się śmiercią u dorosłych w czasie od 8 do 12 tygodni), osoba doświadcza różnych objawów neurologicznych i psychiatrycznych, wliczając w to omamy i drgawki, a także silny ból mięśni i zaburzenia rytmu serca.

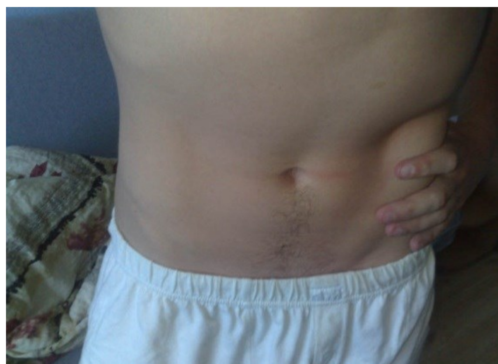


Rys. 16. Symptomy anemii (jaka pojawia się po dłuższym kontynuowaniu głodówki, często powyżej min. 21-40 dni; mimo, iż są tutaj także ważne cechy indywidualnościowe/ genetyczne oraz zawartości pewnych składników odżywczych skumulowanych w organizmie).

Anemia jest pierwszą oznaką jaką pojawia się u osoby głodującej. Obrzęk nóg występuje później, z powodu spadku zawartości białka we krwi. Utrata odporności na zakażenia następuje dalej, razem ze słabym gojeniem ran. Istnieje także progresywna (postępowa) słabość i trudności w przełykaniu. W tym samym czasie deficyty konkretnego składnika odżywczego mogą się pojawić. Powyższe pozwalają stwierdzić, że anemia i obrzęk nóg powinny być sygnałami ostrzegawczymi, kiedy głodowanie musi zostać przerwane w przypadku bardzo długotrwałych głodówek (w ilości dni, jaka jest zalecana w sekcji jest to raczej napewno niemożliwe, ze względu na bardzo krótkotrwały czas, samego głodowania).

Jednak należy tutaj wyraźnie rozgraniczyć pomiędzy głodówką leczniczą, która zazwyczaj jest krótkoterminowa i ma zbawienne działanie na organizm, a tą która jest głodówką wynikającą z braku pożywienia przez znaczny okres czasu, prowadzącej do wyniszczenia organizmu. Zalecany czas głodówki należy do w pełni bezpiecznych – nastąpi w nim spalenie tłuszczu, ustablizowanie funkcji organów i najprawdopodobniej pierwszy przełom kwasiczny (gdzie siedliska chorób zostaną zniszczone). Pozwoli ono także na spalenie większości z toksyn zakumulowanych przez lata w organizmie. W efekcie: doprowadzając do znacznej poprawy zdrowia, poziomów energii, ogólnego samopoczucia i jasności umysłu. Organizm także zapomni starych nawyków żywieniowych, przez co będzie bezbolesne przestawienie się na nową, zdrową dietę (patrz s. #1) jak i przeprowadzenie kolejnych czyszczeń organizmu (pasożytów, jelit, wątroby, nerek), które w istocie – pozwolą na pełne wyzdrowienie.





Rys. 17. Ilość tłuszczu spalonego podczas niepełnej 7 dniowej głodówki.

Wiedz, że to co zwykło się uważać za choroby, bądź też symptomy chorób jak kaszel, katar, ropnie bądź ogniska alergiczne, reumatyzm czy niedomagania różnych narządów. są tak naprawdę sposobami wyrzucenia przez organizm gromadzących się odpadów (jeden z przykładów został opisany w s. #K3), których organizm pozbywa się poprzez właśnie flegmę, śluz (katar), upławy[180], pot czy skórę. Zażywanie lekarstw, które mają te reakcje powstrzymywać, bądź też ograniczyć – jest podkładaniem nóg pod i tak mocno obciążony organizm, które często prowadzi do wyrządzenia jeszcze większych szkód.

Także w przypadku cięższych infekcji powinniśmy całkowicie zrezygnować z jedzenia (wcale nie prowadzi ono do osłabienia, mimo powszechnych wierzeń – wręcz przeciwnie: organizm znacznie odciążony, jest w stanie wykorzystać wszystkie swoje rezerwy na walkę z chorobą), co prowadzi do znacznie szybszego wyzdrowienia. Koronnym przykładem mogą tu być zwierzęta, które gdy są chore – przestają całkowicie jeść, bo tak podpowiada im instynkt i trzymają się one tego. Ludzie natomiast, kiedy podczas choroby często nie mają apetytu – postępują wręcz odwrotnie do tego co jest im nakazywane przez organizm. Przekłada się to na znaczne dłuższe okresy samej choroby jak i rekonwalescencji po jej przebyciu.

Najtrudniejszy jest do zrobienia pierwszy krok, jednak w momencie kiedy zostanie on uczyniony: przy 2-3 dniu (kiedy zapasy glikogenu zostaną zużyte z wątroby oraz mięśni a organizm przestawi się na spalanie wewnętrzne) każdy człowiek przekona się jakie głodowanie jest przyjemne, wyciszające i stan na nim jest iście przepiękny (jeśli można użyć takiego określenia). Nie dość, że organizm ma czas na odpoczynek i przeorganizowanie swoich funkcji, to brak jest uczucia głodu, a w dodatku wiemy, iż czynimy znaczne dobro dla siebie. Warto więc, przestać jeść teraz i porzucić raz na zawsze myśl o czekaniu na jakikolwiek 'dobry' moment, gdyż raczej ten ostatni nigdy nie nastąpi, bo jest on właśnie teraz[181]. Nim posiadamy tłuszcz na brzuchu, możemy być o wszystko spokojni – będziemy żyć w czasie głodówki jak i zarówno po niej. Tylko ci, którzy dokonali tego wyboru, wiedzą że głodowanie jest

[180] Wydzielina wydobywająca się w nadmiarze z pochwy – dot. jedynie kobiet.
[181] Jeśli będziesz już na głodówce to upewnij się, że jesteś ciepło ubrany (jeśli będziesz wychodził na zewnątrz), gdyż organizm traci szybciej ciepło (zwłaszcza kiedy głodówka jest przeprowadzana w okres wiosny, gdzie na dworze jest/ może być jeszcze chłodno).

bardzo proste, dzięki użyciu jednej prostej techniki – w momencie pierwszych dni, kiedy jesteśmy głodni – pijemy wodę i już jesteśmy syci. W ten sposób należy tylko wytrwać przez te kilkanaście dni, to wszystko.

W istocie to co należy zrobić to przestać jeść kompletnie[182] i można pić tylko czystą wodę niegazowaną[183] przez cały okres 10-dniowej głodówki (zalecany czas) – jest to cała definicja głodówki. Należy rozpocząć ją teraz[184]: jest to zadanie dość proste[185].

Przy głodowaniu może pojawić się np. ból głowy[186] lub nadmierne pocenie się (lub może pojawić się tzw. przełom kwasiczny, w jakim to może nastąpić okres obniżonego samopoczucia) czy też przyspieszone/ nieregularne bicie serca[187] – wtedy jest to pozytywny sygnał i głodówka musi być kontynuowana. W istocie jest to organizm, który zlikwidował pewne siedliska chorobowe, będąc symptomem eliminacji silnie toksycznych substancji z organizmu jaki przejawia się właśnie w powyższych. Efekt ten z reguły dość szybko mija i może być uzależniony od zgromadzonych, toksycznych depozytów w organizmie[188].

Wychodzenie z głodówki należy przeprowadzać conajmniej podobną ilość czasu, jaką zajęło nam samo głodowanie[189]. Więc, tak przy 10-dniowej głodówce, przez pierwsze 3 dni jemy tylko pokarmy płynne. (w przypadku głodówki dłuższej, jak 2-3 tygodnie – czas ten należy wydłużyć do 4-5 dni). Jeśli natomiast ktoś przeszedł głodówkę krótszą to czas spożywania tylko płynów można skrócić do 1-2 dni. Pominięcie tych zasad może spowodować powstanie obrzęków i podniesienie się ciśnienia krwi (także prowadzić do bolesnego przejedzenia), a jest konieczne ze względu na obkurczenie żołądka[190]. Należy więc pamiętać, że musimy powoli go rozciągnąć[191]. Zabronione jest także używanie jakiejkolwiek soli, cukru ani innych jakie to mogą służyć za przyprawy. Początkowo przez pierwsze dni pijemy *tylko świeżo-wyciśnięte* soki z owoców tj. np. grejpfrut (patrz cała sekcja #1D,Owoce) i warzyw (s. #1D,Warzywa)[192] i spożyte po wyciśnięciu soku (przy tylko pierwszym dniu mają być rozcieńczone z

[182] Jakiekolwiek zjedzenie czegokolwiek, w jakiejkolwiek ilości – przerywa głodówkę i aby rozpocząć ją ponownie trzeba czekać 3 dni (w uproszczeniu, dotyczy to także jakichkolwiek tabletek, zastrzyków czy nawet żucia gumy), jako iż dopiero po tym czasie dojdzie do spalania wewnętrznego ponownie, co zapoczątkuje proces oczyszczania. Należy także zauważyć, że wzięcie nawet 'łyka' napoju słodzonego czy jakiegokolwiek innego prócz czystej wody, niegazowanej bez żadnych dodatków (tj. barwionej): powoduje efekt identyczny. Pijemy tylko czystą wodę i to jest wszystko – cała definicja głodówki.
[183] Najlepiej bez fluoru (s. #K8C,Fluor). Pij wodę jednak normalnie, typowo do 3-4.5, ew. 5 litrów przez cały dzień (jednak jest to zależne od czynników – w klimatach gorętszych lub kiedy jest ciepło można tą ilość zwiększyć). Wiedz tylko – iż będziesz miał normalne pragnienie, a wypicie (popijanie) wody zamaskuje początkowy trzydniowy głód, co pozwoli w bezbolesnym przejściu tego okresu.
[184] Jakiekolwiek przedłużanie powoduje, że głodówka nigdy nie zostanie przeprowadzona (a wraz z tym nie nastąpi jakiekolwiek wyleczenie) – przestajesz jeść teraz, tak po prostu i wytrzymujesz przez te kilka-kilkanaście dni. Jest to krok najważniejszy spośród całego leczenia – reszta to tylko jego uzupełnienie, dlatego tak ważne jest by zacząć *teraz* i po prostu przejść te parę pierwszych dni – następne już pójdą gładko (ze względu na wspaniałe samopoczucie towarzyszące jakie trwa typowo do pierwszych 21-40 dni, gdzie występuje jakikolwiek tłuszcz na brzuchu). W istocie trwa to dłużej, gdyż należy wiedzieć, że my jako ludzie mamy warstwę podskórną tłuszczu, typowo w wys. 14-25% wagi (tkanka tłuszczowa podskórna), jednak zostało to przyjęte w uproszczeniu jako 'bezpieczny/ najbezpieczniejszy limit', gdzie głodowanie musi być przerwane.
[185] Konieczne może być jednak wyzbycie się wcześniejszych uprzedzeń i potencjalnych lęków (w tym zagrożenia śmierci głodowej) jakie w wyniku informacji z tej sekcji zostały najprawdopodobniej zażegnane i zrozumiane, tylko dzięki ich wyjaśnieniu oraz omówieniu.
[186] Lub inny ból.
[187] Także prawdopodobnie gama innych objawów, jednak są one typowo uzależnione od typu danego polutanta zgromadzonego np. w tkance tłuszczowej, a jaki jest usuwany z organizmu. Niektóre reakcje mogą także przejawiać się w wyniku wyprysków, pokrzywek i innych na skórze, co jest jak najbardziej pozytywną manifestacją wyrzucenia toksyn przez tą ostatnią. Żadne z symptomów, nie są nigdy niebezpieczne.
[188] Jest to często jedyna metoda ich eliminacji. Jest to jak najbardziej normalne i w wynika z kwestii zwiększonego usuwania toksyn. Nigdy nie jest to niebezpieczne. Szkodliwe może być tylko przerwanie głodówki w tym momencie. Należy skończyć pełny okres samego głodowania, po czym dopiero myśleć o wyjściu bądź też o zakończeniu głodówki. Co ciekawe te symptomy nie pojawiają się w ogóle bądź niezwykle rzadko (i trwają bardzo krótko) w głodówkach następnych. Odczuwalne jest po tym procesie inicjalne wyzdrowienie.
[189] Autor po jednej z głodówek zjadł znaczną porcję jedzenia (stałego) i nic się nie stało (jest to jednak odradzane, gdyż ta szczególna głodówka była krótka i nie nastąpiło pełne obkurczenie żołądka). W istocie wychodzenie z głodówki ma tylko zastosowanie przy bardzo długich i wyniszczających głodówkach prowadzonych z konieczności, gdzie jelita zatracają zdolność do asymilacji (absorpcji) pokarmów.
[190] Umożliwiającego nam powrót do normalnego pasa w brzuchu.
[191] Co implikuje także, że możemy i będziemy jedli znacznie mniej niż do tej pory) bez uczucia jakiegokolwiek głodu.
[192] Te kupione w kartoniku ze sklepu są zabronione ze względu na procesy chemicznej i termicznej obróbki, dosładzanie i sam proces przechowywania oraz ważności, w tym także 0-zerową wartość tych ostatnich (unikać).

wodą w koncentracji 50/50[193]). Ważne jest, aby miąższ i inne zostały odfiltrowane, a pozostał tylko sam sok. Po tym etapie (z reguły trwającym do trzech dni) należy wprowadzić bardzo małą ilość pokarmu stałego i lekkostrawnego – przykładem może być starte jedno jabłko na surowo, miąższ z grejpfruta czy ugotowany kawałek brokuła lub kalafiora (unikać w tym dniu – wszystkiego co znajduje się poza kategorią warzyw i owoców lekkostrawnych)[194]. Najważniejsze jest to, aby to były minimalne ilości – pozwalające nam na stopniowe rozciągnięcie żołądka (duże ilości mogą spowodować ból). Istotne jest także zrozumienie, że ważne jest tzw. niedojadanie, czyli zjedzenie ilości jaka nas nie zapcha, a pozostawi pewien wolny obszar w żołądku, jaki to umożliwi pełne strawienie zjadanego pożywienia. Warto tutaj podkreślić sprawę, że pogwałcenie tej zasady (najadnie się zawsze do syta) spowoduje rozdęcie ponowne naszego żołądka co przejawi się w zwiększeniu objętości pasa, zwiększeniu poziomów głodu (konieczne będzie zawsze zjedzenie większej ilości jedzenia, co będzie miało negatywny wpływ na wagę oraz pracę całego organizmu). W dniach następnych kontynuujemy tą lekkostrawną dietę, po czym wprowadzamy powoli, już inne pokarmy – bardziej ciężkostrawną dietę składająca się np. z małych ilości nasion (patrz s. #1D,Nasiona/ Orzechy). Organizm wróci do pełnej pracy w ciągu następnych dni – w podobnym czasie jaki trwała sama głodówka, bądź znacznie wcześniej.

Najlepiej także (zwłaszcza przy pierwszych głodówkach) unikaj zapachu potraw i gotowanego jedzenia jako iż mogą one stanowić pokusę. Wychodź najlepiej wtedy z domu z butelką wody (jaką będziesz popijał w większych porcjach, co jakich czas – co może być konieczne w celu zagłuszenia głodu jaki jest odczuwalny tylko przy pierwszych dniach). Dzięki temu uda się tobie przejść głodówkę, bez złamania jej zasad. Jest to dość proste, wbrew obiegowym opinion tych, którzy nigdy tak naprawdę w życiu nie głodowali. Pamiętaj, że będziesz żył – śmierć jest mitem, przynajmniej w tak krótkim okresie czasu (kiedy jeszcze posiadasz tłuszcz). Doświadczysz na sobie jak bardzo stan głodówki jest przyjemny, więc przestań jeść od teraz i pij tylko wodę przez następne kilka-kilkanaście dni[195].

Przewidywany okres etapu: przy pierwszych głodówkach min. 7 dni, mimo zalecanych 10 dni (okres może być wydłużony nawet znacznie powyżej tej wartości, jednak typowo nie więcej niż 21 dni – warto przeprowadzić pierwsze w życiu głodówki krótsze, a następnie wydłużyć je wraz z doświadczeniem). Należy także do tego doliczyć czas wyjścia z głodówki, co będzie stanowiło dodatkowy okres trwania samego etapu.

Organizm, który będąc pozbawiony jedzenia[196] na dłuższy czas, dostaje szansę na odpoczynek – wykorzystuje go na regulację pracy narządów, przeorganizowanie, spalenie i wydalenie toksyn co wiąże się z samouleczeniem. Warte jest także zanotowania, że osoby podejmujące głodówkę raz do roku nie chorują w ogóle lub jeśli nawet jakakolwiek infekcja się przydarzy to dzieje się znacząco rzadziej w stosunku do ogółu populacji i najczęściej okres chorobowy jest znacznie skrócony. W wyniku głodówki wzrasta znacznie siła układu odpornościowego, a ta ostatnia jest niezbędna w celu osiągnięcia zdrowia – nie ma od niej ucieczki. Stąd ważne jest, aby przeprowadzać głodówkę regularnie, każdego roku – najlepiej w okresie wiosny[197]. Jej przejście jest zalecane jednokrotnie każdego roku, w długości dni podobnej[198] lub krótszej.

---

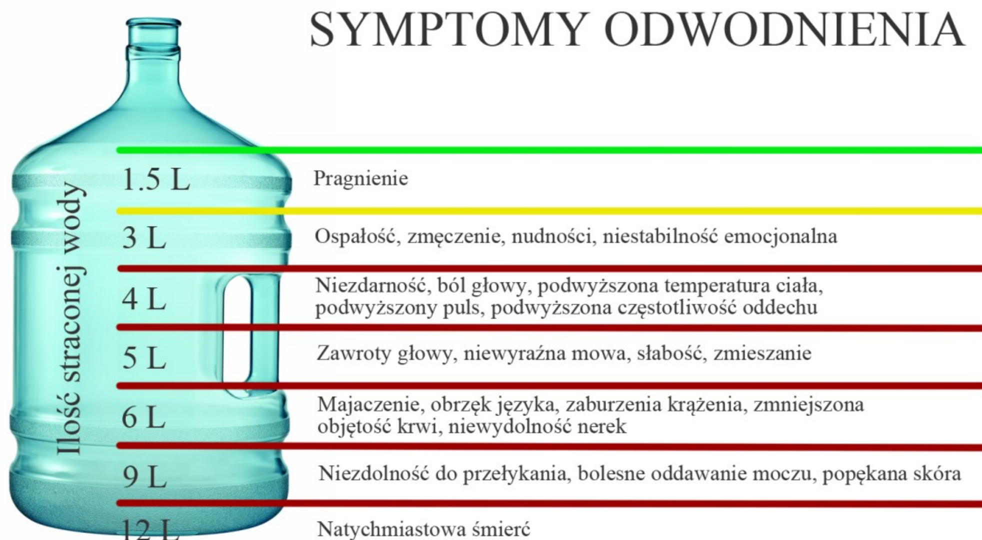
[193] 125ml szklanki soku z 125ml szklanki czystej wody (na 250ml szklankę takiego soku).
[194] Unikać wszystkiego co podlega trudnemu i ciężkiemu (długotrwałemu) trawieniu jak np. nasiona/ orzechy, mięso (i inne pochodzenia zwierzęcego), bądź też warzywa i owoce jakie wydaje nam się, że nie zostaną szybko i lekko przez nas strawione.
Źródła zakupowe żywności organicznej – przykładowe, z jakich autor korzysta: zostały podane w s. #K8K (#9:Q35).
[195] Wiedz, że głodówka rozpoczyna się dopiero w momencie kiedy glikogen z wątroby zostanie spalony, a organizm przestawi się na odżywianie (spalanie) wewnętrzne (trwa to zwykle pierwsze trzy dni kiedy jest on pozbawiony jedzenia z zewnątrz, po czym rozpoczyna się głodówka).
[196] Autor łącznie w życiu przebył ponad 14 głodówek, z czego większość była krótkoterminowa po 3-4 dni, trzy po 5-6 dni, a jedna trwała niepełne 7 (zdjęcia zostały zaprezentowane w treści) jako iż wymagało to testowania, przyzwyczajenia oraz brak było konieczności stosowania dłuższego czasu, ze względu na kilka przełomów kwasicznych jakie zostały doświadczone w przeszłości, przy sprawdzeniu oraz pełnym przetestowaniu poszukiwanych zmian.
[197] Okres pomiędzy końcem marca, a początkiem kwietnia.
[198] 10-dniowej.

KWESTIA ODWODNIENIA

Pamiętaj: 4 minuty bez tlenu, do 4 dni bez wody, typowo 28-40 dni bez jedzenia[199] = śmierć. Wartości te mogą się skrócić w zależności od warunków i najczęściej są mniejsze, jednak generalnie tak to się prezentuje (większość ludzi podaje zasadę trzech: 3 minut/ 3 dni bez wody/ 30 dni bez jedzenia)[200]. Jeśli chodzi o wodę to wiedz, że nie ważne jest ile wiesz bądź jakim jesteś ekspertem – bez niej nie przeżyjesz. Informacje te zostały podane w celu dopełnienia sekcji.

Symbolem odwodnienia jest natomiast kolor moczu. Im bardziej jest on żółty bądź nawet czerwony lub brązowy, tym bardziej jesteśmy odwodnieni. Występuje kilka głównych faz odwodnienia w zależności od utraconej wody.

Mimo, iż jest to pomijane często w wielu publikacjach – to tak naprawdę wiele ludzi cierpi ciągle na niedostateczne nawodnienie, jakie jest wywołane poprzez spożycie napojów gazowanych, bądź 'kolorowych' czy też takich używek jak np. kawa[201]. Jeśli nie spożywasz jedynie czystej wody – to wiedz, że cierpisz już na odwodnienie, niezależnie od tego czy symptomy występują. Ma to silnie negatywny efekt na zdrowie. Wymagane jest zawsze wypicie conajmniej 3-4 litrów czystej, niegazowanej wody, mimo iż może to być zależne od klimatu (w chłodniejszym spożycie może być przy dolnej granicy). Wiedz, że napoje kolorowe nie są wodą, dla organizmu (podobnie jak herbaty i inne)[202]. Powyższe (informacje odnoszą się do spożycia dziennego) dotyczą jedynie czystej wody.



Odwodnienie jest bardzo częstym problemem w przypadku zdrowia (wbrew pozorom występuje także w normalnych warunkach), dlatego konieczna jest całkowita rezygnacja z produktów odwadniających jak np. kawa czy alkohol (dopuszczalne jest jedynie okazyjne użycie tego ostatniego[203]). Informacje te zostały podane w celu uzupełnienia tych zawartych w sekcji.

---

[199] Przy nikłej muskulaturze, jak i niskiej zawartości tkanki tłuszczowej.
[200] Mimo, iż w historii znane są przypadki gdzie wartości te zostały nawet więcej niż podwojone, a ludzie i tak przeżyli (wiara, wola przetrwania, oraz zasób energii moralnej, s. #3 jednak także trening, przekonania – jako te czynniki mające najprawdopodobniej największy udział).
[201] Mająca działanie odwadniające. Alkohol został pominięty, jednak ma taki sam efekt na organizm.
[202] Mimo, iż wiedza ta może kłócić się z ogólnie przyjmowaną.
[203] Jednak jedynie okazyjne (nie częstsze niż 1-3 razy w miesiącu) i to tylko w dni tzw. wolne od leczenia (gdzie nie jest przyjmowana żadna ze substancji w nim zawartych) oraz jeśli nie jest przeprowadzane leczenie i dieta z s. #K7 (i/ lub nie występuje zachorowanie na nowotwór, gdyż alkohol stanowi paliwo do jego rozwoju co przyczyni się do śmierci pacjenta). Najlepsze byłoby jest jednak całkowite zrezygnowanie z alkoholu i jest to zalecane. Informacja została jedynie podana w tym celu, aby zrozumieć iż leczenie niekoniecznie oznacza rezygnację z

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Jak przygotować się do rozpoczęcia głodówki?
Nie jest konieczne żadne przygotowanie[204]: po prostu przestań jeść teraz i pij tylko wodę niegazowaną w momencie kiedy jesteś głodny, najlepiej bez fluoru (s. #K8C,Fluor). Wytrzymaj w ten sposób przez parę dni. Po 2-3 dniu poczujesz euforię, lekkość i zobaczysz jak wspaniały jest ten stan (w momencie kiedy glikogen z wątroby i mięśni zostaje spalony – dopiero wtedy rozpoczyna się głodówka właściwa, gdyż organizm przechodzi na spalanie wewnętrzne).

Czy grozi mi śmierć głodowa? Kiedy umrę od braku jedzenia?
Będziesz żył, no chyba że będziesz pozbawiony jedzenia przez min. 21 dni, kiedy jesteś osobą naprawdę bardzo szczupłą lub raczej powyżej 28-40 dni w przypadku osób normalnie umięśnionych (wraz z wolą przetrwania). Musisz podejść do każdej głodówki ze spokojną pewnością, że będziesz żył w jej trakcie oraz po jej skończeniu, że nagła śmierć (czy strach przed śmiercią) tobie w żaden sposób nie grozi. Pozbądź się więc strachu kompletnie i przeczytaj m.in. jeszcze raz sekcję (całość), a także sprawdź ostatnie pytanie z listy w celu upewnienia się co do braku takiej możliwości (oraz zasad na jakich do takiej śmierci dochodzi jako, że nie jest możliwe to w żadnym innym wypadku lub warunkach niż te, które zostały opisane; jeśli z jakiegoś powodu okaże się to dla ciebie jeszcze nie wystarczające to możesz poszerzyć swoją wiedzę nie tylko ze źródeł zawartych w tej książce, gdyż – edukacja i zdobyta wiedza jest tak naprawdę kluczem do przezwyciężenia jakiegokolwiek strachu, gdzie stresor go wywołujący jest przedmiotem tych badań).

Dlaczego głodówka, skoro jest taka dobroczynna – nie jest zalecana przez lekarzy?
Z tego powodu, że byliby pominięci w równaniu – nikt by za nic nie zapłacił ani niczego by nie kupił, więc też nikt by nie zarobił. Wynika to także z niewiedzy. Poza tym pacjenci nie oczekują takiego rzekomo drastycznego, kojarzonego ze śmiercią – rozwiązania, więc naprawdę jest to wina niewiedzy albo niedoinformowania tego pierwszego.

Sądze, że głodówka nie jest dobrą metodą oczyszczania, dlatego iż nie są dostarczane organizmowi potrzebne składniki. Czy to prawda?
Nie. Organizm posiada już odpowiednie składniki: są one w nim zmagazynowane. Dziennie zapotrzebowanie na białko (jest wytwarzane w nadwyżce w odniesieniu do wymaganego zapotrzebowania) jest syntezowane z azotu, pobieranego w procesie oddychania z powietrza (patrz s. #1). Witaminy natomiast są zmagazynowane w mięśniach i wątrobie. Zapasy tych ostatnich i mikroelementów – są w organizmie wystarczające w praktycznie każdym przypadku na ukończenie krótkoterminowej głodówki (jednak jeśli z jakiś powodów sądzisz inaczej – to wejdź na dietę, jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1, na conajmniej miesiąc czasu co pozwoli na ich uzupełnienie). Jedyne co jest potrzebne na przeżycie to energia pochodząca ze spalenia produktów jakie zostały odłożone przez organizm w celu magazynowym (tj. glikogen w wątrobie, później tłuszcz a w przypadku kiedy ten ostatni zostanie zużyty: organizm zaczyna spalać mięśnie, a później organy, przez co widoczny jest ich spadek na wadze, mimo iż do tego procesu nigdy nie dochodzi w tak ograniczonym czasie głodówki jaki jest zalecany w tym leczeniu, gdyż jest ona zawsze przerywana nim tłuszcz jest jeszcze obecny w organizmie).

Natomiast to czego organizm nie posiada to czas na przerwę w pracy, umożliwiającą mu uporządkowanie działania oraz przeorganizowanie swoich funkcji (spalenie toksyn, wydalenie produktów przemiany materii, usunięcie zwyrodnień itp. a także czasu na odpoczynek dla samych organów).

W przeszłości, gdzie towarzyszył często głód – ludzie byli zmuszeni do przeprowadzania głodówek często bez posiadania woli głodowania i w wyniku tego byli zdrowi. Dziś, kiedy jedzenia jest pod dostatkiem (nawet w zimę), a okresy suszy czy zbytnich opadów nie mają większego znaczenia dla

---

wszystkiego, a jedynie ograniczenie lub wyeliminowanie rzeczy najważniejszych jakie są najbardziej niszczące. Alkohol jest substancją mającą negatywny wpływ na organizm, jednak jako iż jesteśmy ludźmi – także potrzebujemy czasu na odpoczynek lub wrażenia, a ten pierwszy może stanowić dopełnienie jakie też jest potrzebne po to, by zachować odpowiednie motywacje w trakcie jego trwania. Użycie alkoholu jest wyborem własnym.
Autor zrezygnował z jego spożycia obecnie całkowicie, w skutek pewnych zmian jakie zaszły w jego życiu – jest to także promowane, by również było to twoją decyzją.
[204] Przed rozpoczęciem głodówki konieczne jest zejście (zaprzestanie całkowite) brania jakichkolwiek lekarstw, tabletek czy zastrzyków.

procesów produkcji żywności – ludzie w wyniku tego chorują i jest to odpowiedzialne za dzisiejszy stan ich zdrowia.

Jak piłem stale piwo/ alkohol przez kilka dni, nie mogąc nic jeść – to żadnych pozytywnych zmian głodowania nie zanotowałem, więc o co chodzi?
Piwo/ alkohol to pożywienie. W istocie nigdy nie doszło u ciebie nawet do rozpoczęcia procesu głodowania.

Ile można schudnąć w ciągu 10 dni głodówki?
Jest to uzależnione od bardzo wielu czynników takich jak np. wiek, płeć, typ budowy, ilości pewnych składników zawartych w organizmie, ilość zdeponowanego tłuszczu czy waga osoby. Z reguły jest tracone od kilku kilogramów do 10-15 kg, samego tłuszczu.

Czy są jakiekolwiek negatywne konsekwencje przeprowadzania głodówki?
Jest to zależne od czasu samej głodówki. W przypadku tej 10-dniowej lub do tego czasu, jaka jest zalecana (kiedy znajduje się jakikolwiek tłuszcz na ciele i brzuchu) jest to w pełni bezpieczne i maksymalnie pro-zdrowotne, jako że wprowadza bilans i harmonie w organizmie, paląc odpady oraz wydalając toksyny, niszcząc także wszelkie siedliska chorób i oczyszczając aortę oraz żyły z tłuszczu, w tym także spalając go z brzucha (oraz wszystkie inne, które zostały opisane w sekcji).
Natomiast w przypadku głodówki przekraczającej znacznie ten czas (prawdopodobnie w momencie kiedy cały tłuszcz z brzucha, w tym podskórny) zostanie zużyty, najprawdopodobniej w kilka dni po – głodówka nie niesie za sobą już żadnego leczniczego działania, jako że wszystko co zbędne zostało spalone i oczyszczone, wyregulowane (teraz zaczyna się alegoryczny proces palenia rzeczy dobrych z domu, w pełni działających i wartościowych), w którym to na wadze tracą najpierw mięśnie, później narządy ważne takie jak jelita, tkanki wewnętrzne czy mózg, co w przypadku braku długoterminowego dostarczenia pożywienia z zewnątrz (i braku woli przetrwania, np. w warunkach zgubienia w jakiejś dziczy) może zakończyć się śmiercią. Stąd bardzo ważne jest rozróżnienie pomiędzy dwoma i przerwanie głodówki kiedy odpowiedni czas nastąpi.

W czasie wojny ludzie głodowali i wielu z nich zapadało na anemię, chorowało i nie było wcale zdrowych?
Kompletny głód, tylko z piciem czystej – niegazowanej wody, musiałby się utrzymać przez conajmniej kilka-kilkanaście dni, co często było pominięte (gdyż więźniowie dostawali posiłki np. 1-2 razy dziennie, tylko ich ilości i jakość były mocno zaniżone, więc do głodówki nigdy tak naprawdę nie dochodziło, a to co zachodziło to było zwyczajne niedożywienie). W istocie nawet najmniejszy kęs czy ‘łyk’ napoju słodzonego lub innego przerywa głodówkę[205] (jaki to często miał miejsce – nie dając organizmowi wymaganego czasu na oczyszczenie). Wystarczy zwykły kawałek suchego chleba, by wszystko zostało zaprzepaszczone (i znów istniała praktycznie konieczność ponownego czekania 3 dni[206] nim zapasy energii z organizmu zostaną zużyte, zanim organizm przejdzie na odżywianie wewnętrzne). W istocie to co było robione, to zwyczajne niedożywienie (opisane poniżej). Jak wiadomo, nie niesie ono ze sobą żadnych korzyści i jest bardzo szkodliwe (ze względu na brak dostarczenia odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych – wynikających z niedostatecznego jedzenia, a zawartych jedynie w pożywieniu). Tylko całkowite powstrzymanie się od jedzenia, pozwala organizmowi na oczyszczenie i niesie ze sobą efekt leczniczy. Natomiast spożycie czegokolwiek, nawet najmniejszego – proces ten przerywa. Wymagana jest więc ciągłość głodówki min. kilkudniowa, nim zacznie się spalanie przez organizm, tego – co zostało przez niego odłożone bądź zdeponowane często, przez lata.

Skąd zostały zdobyte informacje co dzieje się podczas głodówki i jakim sprzętem zostało to zbadane?
Wiedza ta, stanowi ogólnie dostępną i jest do znalezienia we wszelkich poradnikach czy książkach medycznych. Została ona ustalona prawdopodobnie w wyniku badań nad jeńcami wojennymi, więźniami – jakim zostały zaoferowane mniejsze wyroki zarówno w czasie wojny, jak i pokoju lub jakie

---

[205] Zabronione jest również żucie gumy (także najprawdopodobniej ta ostatnia zawiera w sobie aspartam i inne trucizny, jakie są szkodliwe – patrz s. #K8C, stąd zrezygnuj z niej na zawsze).
[206] Czas ten może nieznacznie się różnić, jednak typowo jest on taki lub nieznacznie mniejszy (np. 2.5 dnia).

odbyły się z konieczności[207]. W dodatku doświadczenia autora potwierdziły te obserwacje, a zdjęcia jednej z głodówek jaka została przez niego przeprowadzona – zostały umieszczone w sekcji.

Co się dzieje z organizmem, jeśli ilość kalorii mu dostarczanych jest poniżej jego dziennego zapotrzebowania (minimalna lub niewystarczająca)?
Zaczniesz gubić wagę, a sam organizm przełączy się w tryb przetrwania – zmniejszy się szybkość przeprowadzanych procesów (metabolizm) co zapobiegnie jej dalszej utracie[208]. Oznacza to, że przy każdej zwiększonej podaży kalorii – zostaną one zamienione w tłuszcz.

W praktyce wygląda na to, że zmniejszanie podaży dostarczanego organizmowi pożywienia (czyli w istocie: żałowania sobie jedzenia i go znaczące ograniczanie, np. do jednego, dwóch lub nawet trzech małych posiłków dziennie) prowadzi do odwrotnego efektu, jako że nawet mimo inicjalnej utraty wagi – jest ona odrabiana zaraz po zakończeniu „drakońskiej" diety. Długoterminowo prowadzi to do wypłukania składników odżywczych i znacznego obciążenia organizmu (jako, że nie otrzymuje on tego co powinien). W istocie osoba na takiej diecie często się męczy (w tym także przede wszystkim psychicznie).

Jej 3-miesięczne efekty[209] (tylko jeśli o utratę tłuszczu i zgubienie wagi), są często porównywane do przeprowadzenia 7-10 dniowej głodówki (jako, że w praktyce to tak wygląda, jako że nikt z pewnością nie przeprowadza jej nigdy idealnie, tak jak powinna być zrobiona – mowa tu o zadręczaniu się niewystarczającą ilością jedzenia w celu utraty wagi). Nie niesie ona także ze sobą żadnych skutków pozytywnych, zdrowotnych (w przeciwieństwie do głodówki), ale także stanowi dodatkowe i niepotrzebne – znaczne obciążenie organizmu.

Czy przeprowadzanie regularnych rocznych głodówek jest konieczne?
Tak, inaczej niemożliwe jest doświadczenie pelni zdrowia ze względu na niemożliwość usunięcia przez organizm niektórych toksyn (są one usuwane tylko podczas przeprowadzenia głodówki). Inne czynniki zostały wymienione w sekcji.

Co jeśli nie posiadam żadnego tłuszczu lub jestem osobą ekstremalnie chudą?
Posiadasz, tylko nie jest on widoczny (zarysowany) prawdopodobnie na twoim brzuchu. Człowiek typowo posiada 14-25% tłuszczu zakumulowanego w tkance podskórnej. Zostanie on spalony w tym czasie. Jeśli nie, to organizm sięgnie do mięśni w celu ich rozłożenia, w przypadku kiedy ten ostatni będzie na wyczerpaniu. Jeśli również nie posiadasz tych ostatnich w zadowalającej objętości (i obwodzie) to zrób głodówkę, jednak min. 5-7 dniową. Przy okresie, tak krótkim jak 7-10 dni (w tym konkretnym przypadku) nie jest możliwa śmierć dla kogokolwiek, obojętnie jak chudego, gdyż pamiętaj iż posiadasz także inne źródła energii w organizmie. W istocie przy okresie 4 dni głodowania (zakładając głodówkę 7-dniową, jako iż w ciągu pierwszych trzech dni zużywany jest jedynie glikogen z mięśni i wątroby) organizm nie sięgnie dalej niż do tłuszczu podskórnego, więc jest to w pełni bezpieczne. Prawdopodobnie będziesz chciał zwiększyć swoją wagę, poprzez zastosowanie wytycznych zawartych w s. #9:Q35, by przeprowadzić głodówkę 10-dniową w roku następnym. Należy zauważyć, że tak krótki okres czasowy dotyczy tylko śladowej ilości osób, gdyż większość ma w istocie zbyt wiele tłuszczu[210], a w każdym innym przypadku zalecana jest głodówka w pełnej 10-dniowej długości.

[207] Więcej, o głodowaniu, eksperymentach – gdzie zostały wymienione wszelkie prace, ich okoliczności oraz omówione wyniki tych badań: https://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CF8QFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.springer.com%2Fcda%2Fcontent%2Fdocument%2Fcda_downloaddocument%2F9783642290558-c2.pdf%3FSGWID%3D0-0-45-1331359-p174310858&ei=BxX_ULvwM-jy4QTcuoC4Cw&usg=AFQjCNGXRj-jpEx3phndJzrbmnftxrjxOg&sig2=xMcEYWYNAELuooZPXC0eMw&bvm=bv.41248874,d.Yms&cad=rja (A History of Modern Research into Fasting, Starvation, and Inanition; Jean-Hervé Lignot & Yvon LeMaho, mirror: www.xernt.com/xh/starvation.papers).
[208] Więcej o metaboliźmie, w s. #9:Q35.
[209] Mimo, iż jest to zależne od wielu czynników osobościowych, jak i ilości dostarczanego jedzenia (bądź jego redukcji względem normalnej diety).
[210] Jeśli można określić w ten sposób jego nadmiar.

Chcę zrobić głodówkę, jednak się boję iż stracę dotychczasowe efekty osiągnięte na siłowni?
Zostaną w zasadzie wszystkie mięśnie, zejdzie tylko sam tłuszcz[211]. Proces ten został szerzej opisany w s. #9:Q35.

Czy mogę ćwiczyć na głodówce?
Głodówka jest czasem specjalnego przeznaczenia. Czas ten powinien byc wykorzystany na inne cele, mimo iż w teorii dałoby się ćwiczyć – odpocznij jednak ten tydzień, bez treningu.

Boję się głodować tak długo. Jak zacząć?
Wytrzymaj min. 5-7 dni. Jest to konieczne w celu przejścia dalej (do dalszego procesu leczenia). Pamiętaj, że śmierć głodowa jest mitem, gdyż w tak krótkim okresie czasu (10 dni) jest to zwyczajnie niemożliwe by umrzeć z głodu (sprawdź w tym celu grubość tkanki tłuszczowej na brzuchu i skórze by się co do tego upewnić[212]). Jeśli nie zostanie ukończona min. 5-7 dniowa głodówka (gdzie nastąpił brak jakiegokolwiek przyjęcia pożywienia z zewnątrz) to konieczne jest zrobienie minimum 1 głodówki, pełnej 5 dniowej[213] (3 dni pierwsze się nie liczą ze względu na zawartość glikogenu w mięśniach i wątrobie, więc tak naprawdę z 5-dniowej głodówki głodujemy w istocie 2 dni, a w przypadku 7-dniowej: 4 dni). Jest to obowiązkowe, a osoba głodująca z pewnością zauważy (podczas przebycia tych pierwszych 3 dni), że po przejściu na odżywianie wewnętrzne proces jest nieprawdopodobnie przyjemny i.. prosty[214].

Przerwałem głodówkę po kilku godzinach. Co teraz zrobić?
Najedz się ile chcesz (oraz także czego chcesz) przed zaśnięciem, następnie połóż się i zaśnij. Od rana zacznij głodówkę. Wytrzymasz te kilka dni, jest to dość proste. Pamiętaj, że bez głodówki nie jest możliwe pełne wyzdrowienie, a przejście do etapu następnego jest bezzasadne[215]. Przeprowadź głodówkę – dasz radę, tylko uwierz w siebie. Jeśli nie jest to wystarczające to przejdź do s. #10, gdzie znajdziesz informacje jakie mogą być tobie pomocne w jej przeprowadzeniu w przypadku takiego problemu (dalej utrzymującego się – informacje zawarte są przy samym jej końcu). Każdy na świecie jest w stanie przeprowadzić głodówkę, więc weź się w garść i to zrób (w wyniku wiedzy zawartej w tej sekcji jest to szczególnie proste). Zacznij od teraz wierzyć w siebie i przetrzymaj chociaż te pierwsze trzy dni – po tym głód zniknie, wspaniałe samopoczucie podąży (organizm zacznie produkować intesywnie endorfiny, czyli hormony dobrego szczęścia) i odczujesz co tak naprawdę przez całe życie traciłeś[216]. Zrób to od teraz.

Ile najwięcej można nie jeść i jaki jest przykładowy rekord przeżycia na głodówce?
Wg źródła[217] okres ten trwał w przypadku osoby ekstremalnie grubej ponad rok czasu (osoba ta przeżyła ponad 12 miesięcy bez jakiegokolwiek pokarmu z zewnątrz – wykorzystując jako źródło energii jedynie

---

[211] Jeśli masz jakikolwiek na brzuchu, to śmiało rozpoczynaj głodówkę. Zostało powiedziane w zasadzie, jako iż mięśnie podlegają naturalnemu procesowi katabolizmu, jeśli nie są trenowane. Aczkolwiek tygodniowy lub nieco dłuższy proces głodowania nie wpłynie w zasadzie wcale na ich widoczną utratę (co najwyżej zejdzie tylko tzw. pompa, przez co efekt będzie co najwyżej optyczny – jednak zostanie w pełni przywrócony na kolejnym treningu całego ciała, po jej zakończeniu).
[212] Zostają jeszcze mięśnie, narządy itp. – typowo do min. 21 dni w przypadku osób *ekstremalnie* chudych może nastąpić śmierć (pojawią się wcześniej sygnały ostrzegawcze), jednak w zdecydowanej większości przypadków okres ten trwa do min. 40 dni. Głodowanie wobec powyższego jest więc bezpieczne i prozdrowotne – konieczne do odbudowy zdrowia.
[213] W istocie: powyżej 124 godzin bez jedzenia, jako absolutne minimum (cztery godziny zostały doliczone, ze względu na konieczność strawienia ostatniego posiłku).
[214] Strach jest często rzeczą naturalną i odruchowym instynktem przy rzeczach nowych, stąd ważne jest ciągłe poszerzanie swojej strefy komfortu. Przy zrobieniu czegoś jednokrotnie – najczęściej przesuwana jest bariera, bądź też granica tego, co jest dla nas komfortowe. Jednak należy wiedzieć, że jest to praca jaka musi i może być – tylko przez nas wykonana. W przyszłości będzie to dla nas śmieszne tak naprawdę, a na historie innych, którzy w istocie 'zasłyszeli' opinie o głodówce – będzie się najprawdopodobniej reagować z wielkim uśmiechem (i prawdopodobnie, w co niektórych przypadkach: wielkim politowaniem). Jeśli coś jest bezpieczne, zna się zagrożenia oraz konsekwencje, także zdobyło wszelkie informacje co do tematu – to jest konieczne zaprzestanie myślenia i wdrożenie tego, tak po prostu. Zbędne myślenie jest w tym przypadku wrogiem, gdyż wywołuje strach przed nieznanym – można się go jedynie pozbyć w przypadku kiedy twardo stąpamy i stale poszerzamy nasze granice tego, co dla nas komfortowe (jako przykład i analogię tego procesu niech posłużą pierwsze kontakty mężczyzn z kobietami).
[215] Gdyż w wyniku zablokowania dróg eleminacji toksyn nie będzie najprawdopodobniej nawet możliwe jego ukończenie – nawet tych pierwszych, wymaganych siedmiu dni.
[216] Te następne parę dni następujące po tym, będą bardzo przyjemne i jedynie oczywistością.
[217] BBC Documentary – Why Are Thin People Not Fat.

pokłady tłuszczu odłożonego wcześniej[218]). Jednak okres głodówki nigdy maksymalnie nie powinien przekroczyć ponad 21-40 dni w typowych przypadkach ze względu na deplecję (zużycie) składników odżywczych z organizmu.

Czy mogę zrobić coś jeszcze, by usprawnić proces detoksyfikacji (podczas głodówki)?
Toksyny są wyrzucane intensywnie przez skórę i mocz, dlatego zalecane są częstsze kąpiele, trwające do 7-10 minut, przy użyciu jedynie czystej wody bez żadnych dodatków, by proces ten wspomóc.

Czy głodówka nie prowadzi do efektu jojo (iż ponownie jest przybierane to co zostało zrzucone)?
Nie, jednak jest do tego konieczna zmiana diety jakiej zasady zostały podane w s. #1. Należy pamiętać, że po zakończeniu głodówki organizm 'zapomina' starych metod odżywiania, przez co przejście na nową dietę jest bezbolesne (mimo iż wciąż mogą ciążyć zarodki starych nawyków). Warte jest także przeprowadzenie pozostałych leczeń s. #K2-K7 i zastosowanie wytycznych z #K8, jako iż mają one znaczny wpływ na wagę (np. pasożyty mogą powodować łaknienie pewnych pokarmów, a wewnętrzna choroba organizmu – cukru, w tym węglowodanów prostych).

Co się stanie jeśli nie przeprowadzę głodówki i przejdę dalej do oczyszczania?
Nic. Wiedz tylko, że zapewne nie ukończysz żadnego lub większości z leczeń (wyjdzie to na oczyszczaniu z pasożytów). Nie doświadczysz też pełnego zdrowia, cały proces oczyszczania może się wydłużyć o rok czasu, a i tak nie zostaną zlikwidowane niektóre z symptomów. Głodówka jest dziecinnie prosta do przeprowadzenia, tylko wierzenia ludzkie (demonizowanie i błędne przekonania) każą myśleć inaczej. Przestajesz od teraz jeść – jak jesteś głodny, to pijesz wodę i w ten sposób przez kilka-kilkanaście dni. Proste.

Prawdopodobnie także odkryjesz, że nigdy nie czułeś się tak wspaniale w życiu jak właśnie po tych 3 dniach kompletniego niejedzenia, kiedy proces oczyszczania (głodówki) ulega rozpoczęciu (może poza momentem kiedy byłeś w spełnionej miłości, jednak mowa jest tutaj o samopoczuciu zdrowotnym). Pamiętaj, że przeżyjesz tak krótki okres głodówki, zawsze (w jakim to niemożliwe jest wystąpienie jakichkolwiek powikłań czy istnienie jakiegokolwiek zagrożenia w jej wyniku) i dzięki temu rozpoczniesz proces wyzdrowienia bądź wyzdrowiejesz.

[218] Jest prawdopodobne iż osoba ta, otrzymywała wlewy dożylne z elektrolitami i witaminami – co jest zabronione przy przeprowadzaniu głodówki leczniczej opisanej w tej sekcji.

K2. WSTĘPNE OCZYSZCZENIE ORGANIZMU Z PASOŻYTÓW

Jeśli chcesz przeprowadzić ten etap oczyszczania to konieczne jest pierw przeprowadzenie min. 6-9 dniowej głodówki (mimo 10-dniowego zalecanej) jako, że umożliwi ona pełniejsze przeprowadzenie oczyszczania z pasożytów, gdyż zwiększy siłę układu odpornościowego i przeczyszczone zostaną drogi wyrzutu toksyn. Jest pozbawione większej celowości i wielce nieefektywne (w sensie oczyszczenia, jako iż prawdopodobnie nie zostanie skończone więcej niż kilka dni) zaczęcie od oczyszczania na pasożyty, przed dokonaniem wymaganej głodówki.

W tym momencie konieczne jest wprowadzenie na stałe diety z sekcji #1. Jest to obowiązkowe[219].

Każdy z nas jest nosicielem conajmniej kilku rodzajów pasożytów. Niemożliwe jest życie bez ich obecności w ludzkim organizmie. Musisz zdać sobie sprawę, że wyłapujesz je stale, gdyż są one wszędzie. Otrzymujesz je od innych ludzi, twojej rodziny, domu, zwierząt, jedzenia, niedogotowanego mięsa i w kontakcie z powierzchniami na jakich rezydują. Kiedy jesteśmy zarażeni pasożytami najczęściej przekazujemy je innym w postaci nośnika jako śliny, spermy, krwi, karmienia piersią, całowania, seksu, w łożysku i poprzez dotyk. Wpływają one na nasz humor, podkradają składniki odżywcze, a nawet potrafią zrujnować całkowicie życie i zdrowie w wyniku związanych z nimi chorób i dolegliwości[220].

Warte są także do wymienienia szczególne objawy (lista znacząco skrócona), których przyczyną są pasożyty bytujące na naszym organizmie:

- problemy skórne (trądzik, toczeń, itp.)
- zwiększona liczba farbowań zmianowych skóry, piegi
- wysyp objawów skórnych
- zmarszczki na twarzy
- bóle głowy, migreny
- pękanie stóp
- rozdzielanie paznokci, ich łamanie się
- zgrzytanie zębami podczas snu
- zaburzenia snu, bezsenność
- różne zaburzenia układu odpornościowego
- częste przeziębienia
- lękliwe ataki astmatyczne
- zaparcia
- biegunki
- gazy, wzdęcia
- bóle stawowe, mięśniowe
- alergie
- niedokrwistość (bulimia i anoreksja)
- zmniejszenie apetytu (wypaczone)
- przewlekłe zmęczenie (chroniczne zmęczenie, nawet przy wystarczającej ilości snu)
- nerwowość i rozdrażnienie
- wrzody
- hipoglikemia
- zespół jelita drażliwego
- kręgi wokół oczu, rozszerzone źrenice
- cukrzyca
- białe cienie, smugi na dziąsłach nad zębami i zgrzytanie zębami podczas snu
- otyłość i niedowaga,
- częste infekcje u dzieci i dorosłych - katar, kaszel,
- świąd, wysypka, obrzęki jak po ugryzieniu komara

[219] Głodówka powoduje 'zapomnienie' starych nawyków odżywiania, więc z prostotą przychodzi jakakolwiek zmiana odżywiania. Jest to ważne, gdyż pozwoli nam odbudować zapasy witamin, jakie będą konieczne w procesie późniejszym, a jakie mogły być obecne przy odżywianiu wedle innych zasad.

[220] Oczyszczanie z pasożytów jest szczególnie ważne w przypadku kobiet, które zamierzają zajść w ciąże (jako, że pasożyty zawarte w matce przechodzą na dziecko, a także wywołują niektóre choroby bądź też defekty u płodu – zalicza się do tego także inne trwałe 'skazy' jak np. piegi u nowo narodzonego dziecka, które są nimi bezpośrednio wywołane).

- wypadanie włosów
- zaburzenia tarczycy
- wymioty
- zapalenia zatok
- padaczka,
- zespół Tourette'a,
- zaburzenia psychiczne
- ciągłe zmęczenie, - złe samopoczucie.

Objawy zakażenia pasożytami u mężczyzn to:

- zapalenie gruczołu krokowego
- impotencja (utrata libido)
- przerost prostaty
- torbiele
- piasek i kamienie w nerkach oraz pęcherzu.

Objawy zakażenia pasożytami u kobiet to:

- zapalenie jajników
- bolesne miesiączki
- zakłócenia cyklu miesiączkowego
- torbiele macicy, mastopatia (zmiany zwyrodnieniowe w tkance gruczołowej sutków)
- zapalenie nadnerczy, pęcherza moczowego i nerek.

W istocie infekcje pasożytnicze są źródłem conajmniej kilku tysięcy chorób[221], symptomów jak i dolegliwości, stąd jeśli jakakolwiek kondycja nie została odnaleziona w książce to jest prawdopodobieństwo, iż ma ona swoją przyczynę w zakażeniu pasożytniczym (z tego powodu zmiany powinny zostać odczute po przeprowadzeniu tego oczyszczania) lub bakteryjnym[222] (inne specyficzne, tj. np. s. #5 i zioła/ środki zawarte – istnieje najwyższe prawdopodobieństwo, że w przypadku tej drugiej: zareaguje ona na leczenie zawarte w tej sekcji, jak i następnych).

Z tego powodu: konieczne jest usunięcie wszystkich pasożytów. Poniższe etapy jak i cały cykl leczenia muszą być wykonywane w kolejności w jakiej zostały zapisane w tej książce.

Przed przystąpieniem do oczyszczania należy zacząć przestrzegać paru zasad higieny, które pozwolą istotnie ograniczyć liczbę pasożytów, które dostają się do naszego organizmu. Jedną z nich jest niepisana zasada, aby nigdy nie jeść mięsa nigdzie prócz tego, które zostanie przygotowane przez nas samych. Często się zdarza, iż to ostatnie[223] nie jest gotowane min. 40 minut we wrzącej wodzie lub niedostatecznie trzymane w piekarniku (same mięso, musi być bardzo miękkie przy kości) co sprzyja zakażeniom[224]. Nawet w gościach należy ograniczyć się do spożycia wyłącznie pokarmów warzywnych i owocowych, które wiemy iż nie stwarzają zagrożenia[225]. Co więcej, jeśli mięso jest przechowywane w naczyniu to musi być ono dokładnie umyte pod wrzątkiem, zanim cokolwiek zostanie umieszczone w nim innego (cysty pasożytów mogą osadzić się na ścianach naczynia), a także przy dotknięciu mięsa nie wolno dotykać jakiegokolwiek innego pokarmu, bez uprzedniego umycia rąk ze względu na ryzyko skażenia. Nie wolno przechowywać w naczyniach, gdzie znajdowało się mięso nic – ze względu na skażenie (pasożytami)[226]. Także różne typy mięs powinny mieć specjalne naczynia, a konieczne jest

---

[221] http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_human_parasitic_diseases (mirror: www.xernt.com/xh/human.parasitic.diseases).
[222] http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_human_diseases_associated_with_infectious_pathogens (mirror: www.xernt.com/xh/human.pathogen.associated.diseases).
[223] http://www.youtube.com/watch?v=WDBAG0KPLcs & http://www.youtube.com/watch?v=mL_48wUQeXQ (AMAZING Coke on Pork Experiment & Coke + Pork = MAGGOTS!, mirror: www.xernt.com/xh/pork.parasites). Informacja: należy pamiętać, że aby móc powtórzyć ten eksperyment konieczne jest przechowywanie mięsa w temperaturze pokojowej nawet przez kilka dni (w celu wzrostu zarodków pasożytów).
[224] Autor je tylko ryby, tj. jedynie makrele i tuńczyki, co jest zalecane (s. #K8E, #9:Q35, #1).
[225] Ze względu na znaczne obecne zagrożenie, w skutek pojawienia się pokarmów genetycznie modyfikowanych, jest mądrym by przychodzić w takie miejsca najedzony bądź zabrać zawsze swoje jedzenie, co jest robione przez autora (s. #K8E, #9:Q35).
[226] Naczynia takie powinny zostać wygotowane przy konieczności zmiany produktów w nich przechowywanych.

unikanie kontakt pomiędzy nimi. Nie wolno także pić po kimś: z danego naczynia, butelki czy puszki ze względu na możliwość zakażenia, tj. ślina (w ogóle nie powinno się pić z puszek, ze względu na skażenie metalami ciężkimi jak aluminium, które przenikają do jedzenia/ napojów w nich zawartych, po więcej patrz s. #K8C,Aluminium). Także, jeśli jedzenie spadnie tobie na ziemię/ ubranie/ inne naczynie lub powierzchnię z jakiego nie jesz lub nie jest sterylne przed jego umieszczeniem tam, w pierwszej kolejności – to wyrzuć je (śladowe ilości toksyn w tym innych zabrudzeń, jajeczka pasożytów i inne). Jajka zanim zostaną wstawione do wody powinny być obmyte wodą, a ręce później umyte mydłem (bez dotykania niczego) w ciepłej wodzie – dopiero po tym można dotknąć czegokolwiek, jako iż potencjalnie bakterie Salmonelli/ inne mogą zostać rozniesione w ten sposób. Jajka powinny być gotowane tak długo póki nie pękną conajmniej w jednym lub dwóch miejscach skorupki (konieczna jest do tego procesu odpowiednia temperatura ich gotowania). Nie noś także nigdy w żadnych okolicznościach widelca/ noża w buzi, jako że ktoś może popchnąć lub wpaść na ciebie nawet przypadkowo i może doprowadzić to do penetracji mózgu i śmierci w wyniku (jeśli jest to już konieczne to noś go umieszczonego bokiem, tępą stroną co zapobiegnie powyższemu). Garnki jak i naczynia[227] myj zawsze od razu. Należy przy tym myć ręce przed spożywaniem jakichkolwiek pokarmów lub przed przystąpieniem do ich przygotowania, także po każdym wyjściu z ubikacji, po powrocie do domu, po każdych zajęciach, które powodują zabrudzenie rąk – umyć je dokładnie mydłem po czym wytrzeć w regularnie prany, czysty ręcznik jaki jest specjalnie do tego przeznaczony i używany tylko przez nas. Upewnij się także, że przy myciu się/ myciu głowy czy naczyń będziesz miał zawsze zamknięte usta, jako iż substancje chemiczne mogą przypadkowo się do nich przedostać. Należy także kompletnie wyeliminować nawyki obgryzania paznokci, wkładania palców do ust oraz oblizywania ich. Nie wolno dzielić się z osobami takimi przedmiotami jak maszynki do golenia, maszynki do strzyżenia włosów, szczoteczki do zębów, wykałaczki i inne rzeczy osobiste lub jakiekolwiek przedmioty zanieczyszczone krwią czy też w przypadku palenia: brać palone przez kogoś wcześniej papierosy i inne. Jeśli natomiast idziesz po ciemku i nic nie widzisz – wysuń lewą rękę przed siebie i zegnij ją w prawo jako iż pozwoli to tobie uniknąć urazu głowy. Poruszaj się także w takich przypadkach powoli i z ostrożnością, badając teren przed sobą. Warte jest także unikanie lub ograniczenie kontaktów ze zwierzętami, bądź też całkowite ich wyelimowanie ze swojego otoczenia jako, że są one często mocno zapasożycone i przekazują te pasożyty nam (przez ślinę, drogą kropelkową). Nie należy także spać w ubraniu, gdyż przy dłuższym kontakcie może dojść do infekcji (przejścia zebranych za dnia patogenów przez skórę). Jeśli wychodzisz z toalety po wypróżnieniu, to podcierasz się jedynie papierem (myjąc ręce po wyjściu), a tyłek myjesz jedynie w wannie tylko podczas prysznica bądź kąpieli – zapamiętaj to sobie. Trzeba także codziennie zmieniać bieliznę osobistą, a także przy wycieraniu ręcznikiem – nigdy nie wycierać się w okolice odbytu, jako iż znajdują się tam zarazki jakie mogą przedostać się w inne partie ciała przy ponownym jego użyciu (np. do twarzy), wywołując reinfekcje. Bokserki/ majtki zawsze należy prać i trzymać oddzielnie ze względu na potencjalne skażenie materiałem fekalnym. Jeśli podcierałeś się lub dotykałeś czegokolwiek w toalecie – to zawsze myj ręce po wyjściu z niej. Co więcej: trzeba ograniczyć liczbę kąpieli i prysznicy przy użyciu mydła oraz innych środków ochrony czystości, gdyż w ten sposób ścieramy naszą ochronną powłokę zabezpieczającą nas przed zakażeniami. Jeśli już stosować mydło, to tylko szare, które zawiera jak najmniej chemikaliów i dodatków. Podobnie także tyczy się to naczyń mytych specjalnym płynem do tego przeznaczonym – powinne one zostać dokładnie opłukane pod gorącą wodą (upewnij się także, że te ostatnie są wykonane ze szkła lub porcelany, a nie z syntetycznego plastiku, po więcej patrz s. #K8C,Plastiki). Zabronione jest szczotkowanie garnków, jako iż ściera to powłokę metalu/ farby, która przedostaje się do jedzenia – zatruwając nas (użycie gąbki lub nawet rąk by przetrzeć zabrudzenia jest często wystarczające, nawet bez użycia płynu). Powinno także zostać znacząco ograniczone użycie tego ostatniego, jako iż jego zawartość może przedostać się do organizmu, a w przypadku wyboru środka: powinien być wybierany zawsze najlepiej możliwie najtańszy odpowiednik (ze względu na to, iż może zawierać mniej środków chemicznych jakie to być teraz lub później okazać się, że mają szkodliwe działanie). Ta zasada tyczy się także proszku do prania[228] (najlepiej kupywać najtańsze, gdyż mają one znacząco zredukowaną liczbę szkodliwych

[227] Informacja: makrele umieszczaj zawsze na podwójnej kartce papieru, tak aby zaoszczędzić czas na mycie talerza – po czym spakuj w folię/ jednorazową reklamówkę: papier z ościami i wyrzuć.

[228] Przestań także używać jakiekolwiek tabletek do zmiękczania wody (rzekomo chroniących pralki). W istocie wydasz prawdopodobnie na nie więcej, niż na nową pralkę z perspektywy czasu. Pamiętaj także, że żyjemy w świecie ekonomicznym, gdzie rzeczy muszą się ciągle psuć i mają obliczony lub ograniczony czas użytkowy (nazywa się to z ang. tzw. ‘planned obsolescence’ czyli w tłumaczeniu: planowe postarzanie lub mowiąc wprost: psucie), które bardzo często bardzo właśnie kończy się w moment po gwarancji i produkt po prostu ulega zepsuciu. Więcej o tym możesz znaleźć w dokumencie ‘Light Bulb Conspiracy’ (gdzie zaprezentowana jest żarówka, która świeci do dziś nieprzerwanie przez ponad 100 lat i jest wytłumaczony na jej przykładzie cały proces działania systemu ekonomicznego). Także dobrymi dokumentami wyjaśniającymi ten proces są Zeitgeist: Addendum oraz Zeitgeist: Moving Forward. Mimo, że teoretycznie wszystko w pralce jest płukane, to jednak pamiętaj że na rzeczach mogą

związków aktywnych i dodatków, z tego względu iż po prostu nie mieszczą się one w cenie produktu). Zabronione jest pranie ręczne przy użyciu proszku, jako iż pozostałości tego ostatniego pozostają na tkaninie (ze względu na niemożliwość dokładnego wypłukania) a w przypadku pylenia włókna, narażamy się na wdychanie pozostałości[229] co stanowi zagrożenie zdrowotne. Kupione ubrania trzeba zawsze wyprać nim zostaną użyte – nawet jeśli są nowe. Istotne jest także usunięcie wszelkiej chemii gospodarczej ze swego domu, a pozostawienie w nim jedynie najtańszego mydła szarego, najtańszego płynu do mycia naczyń (i wcześniej wspomnianego proszku), ze względu na to iż chemiczne substancje w nich zawarte z pewnością są szkodliwe dla naszego organizmu, a przechodzą one często przez skórę do krwiobiegu – zatruwając nas[230]. Ich opary, zdają się także mieć intoksynujące (zatruwające) działanie. W rzeczywistości pozostawienie tych trzech jest w pełni wystarczające i z pewnością wyjdzie nam na zdrowie[231].

Także jak gotujesz coś – musisz siedzieć w tym samym pomieszczeniu, w którym to się odbywa i być czujnym, gdyż płomień może zgasnąć i w wyniku tego zacząć ulatniać się gaz. Podobnie może zapalić się tłuszcz w piekarniku i może dojść do zapłonu. Pomijany jest także fakt, iż w wyniku pozostawienia otwartego płomienia i twojego zaśniecią – możesz umrzeć w wyniku zatrucia gazem. Także często jest zapominane, że coś zostało pozostawione do gotowania się i w wyniku tego także dochodzi do pożarów, dlatego zawsze czuwaj jeśli coś gotujesz i bądź w tym samym pomieszczeniu. Zabronione jest pozostawianie czegokolwiek na ogniu, jeśli np. musisz opuścić miejsce gotowania – tj. wyjść z domu Jeśli jesteś śpiący i wiesz, że możesz zasnąć – zrezygnuj z niego. Podchodź do gotowania z rozwagą i należytą ostrożnością, zawsze. Najlepiej jednak postawić na użycie garnków w pełni stalowych, w całości przystosowanych pod indukcję na płycie elektrycznej, ceramicznej elektrycznej ~~indukcyjnej[232]~~ – jest to rozwiązanie najlepsze i najbezpieczniejsze (produkty spalania gazu mogą być także w pewnym sensie toksyczne). W pomieszczeniu, gdzie występuje kuchenka gazowa powinien być zawsze zamontowany okap z wywietrznikiem, jaki musi być zawsze włączony gdy gaz się pali – z tego powodu, iż produkty jego spalania są szkodliwe. Zawsze zakręcaj butlę z gazem lub gaz kiedy nie przebywasz w pomieszczeniu (kiedy idziesz spać), gdyż połączenie może się rozszczelnić i możesz umrzeć we śnie, w tego wyniku. W istocie najlepiej jest zmienić kuchnię gazową na elektryczną, jako iż gaz to niebezpieczeństwo i liczne zagrożenia, nawet jeśli koszty będą nieco wyższe (wydaje się, że przy włączonym wentylatorze oraz przy mniej intensywnym i częstym gotowaniu będą one podobne lub minimalnie wyższe, bo także potrzeba pomyśleć o tych kosztach dodanych). Upewnij się zawsze także, że po gotowaniu czy zjedzeniu – zbierzesz resztki i je wyrzucisz, jako iż mogą one stanowić potencjalnie podłoże do rozwoju grzyba/ pleśni i innych, co jest b. szkodliwe zdrowotnie (ze względu na produkty jakie są emitowane do powietrza, patrz s. #11 w podsumowaniu).

Nie idź także nigdy wcześniej spać jak min. godzinę-dwie po zjedzeniu ostatniego posiłku lub substancji chemicznej, gdyż może ona wywołać zatrucie lub reakcję z jaką musisz sobie poradzić (konieczne może być zastosowanie informacji z s. #9:Q40). Mimo, iż organizm i tak podejmie wysiłek, aby daną substancję wydalić to jednak wiedz, iż twoja psychiczna obecność i działanie może być wymagane.

Zabronione jest także trzymanie jakichkolwiek zwierząt w domu, jako że są one nosicielami wielu pasożytów i w czasie doprowadzą do reinfekcji. Podobnie, wszyscy domownicy powinni być odrobaczeni, jeśli masz zamiar pozostać w znacznym stopniu wolny od pasożytów, jako iż w przypadku kiedy nie będzie to zrobione – będziesz stale ponownie nimi zakażany, a ich wyeliminowanie może

---

osadzić się z pewnością jakieś pewne toksyczne substancje w wyniku użycia tych tabletek, chociażby nawet z zakamarków pralki, nawet gdy są używane oddzielnie (jakie mogą stanowić pewne toksyczne zagrożenie), więc zapobiegawczo przestań je stosować. Należy właśnie wyeliminować mnóstwo takich drobnych rzeczy, które w istocie składają się na większą całość i efekty ich zrobienia są odczuwalne dopiero po czasie. Nawet jeśli do tego nie dojdzie, to w sensie powyższego jest to strata pieniędzy, jakie mogą być wykorzystane np. na kupno nowej pralki lub w innym celu (chociażby zaoszczędzone).

[229] Kontakt proszku ze skórą także nie jest wskazany.

[230] Na rynku pojawiły się ekologiczne wersje tych produktów, wykonane jedynie ze środków naturalnych – warto się nimi z pewnością zainteresować.

[231] Uświadom sobie także fakt, iż pełna eradykacja pasożytów z organizmu – w domu, gdzie higiena jest na niskim poziomie, a jego mieszkańcy nie są odrobaczeni (czyt. te oczyszczenie, conajmniej z etapu I): jest niemożliwe.

[232] Pole elektryczne ma potencjalnie efekt na wodę – zmieniając jej strukturę, więc jego zmiana jest zabroniona przy gotowaniu. Konieczna jest całkowita rezygnacja z gotowania indukcyjnego jakie może być potencjalnie niebezpieczne, ze względu na powyższe (pokarmy naturalne składają się w wysokim procencie z wody, podobnie jak ciało ludzkie – nawet jeśli pole zdaje się działać zewnętrznie tylko na naczynia metalowe, czyli żelazo i jego stopy tj. stal).

okazać się niemożliwe. Jeśli ci ostatni nie chcą lub nie są przekonani do przeprowadzenia oczyszczania, to najlepiej zmień miejsce zamieszkania (jeśli zdrowie jest dla ciebie priorytetem)[233].

Pamiętaj, aby zaopatrzyć się w to co jest potrzebne w wymienionych poniżej etapach z wyprzedzeniem[234].

[233] Odrobaczenie, dla tych osób (conajmniej etap I) nie powinno być trudne po pokazaniu możliwości (więcej energii, znaczne zwiększenie libido, większa twardość członka itp.).
[234] Lub ew. przejdź do s. #K8K po pełną listę.

ETAP PIERWSZY.

Wymagane: Wormwood 90 kaps. (200-300mg/ kapsułka), 2x Cloves 90 kaps. (500mg/ kapsułka), Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 4oz. (120ml).
Przewidywany okres etapu: 3-4 tygodnie.
Informacja: może być konieczne sprowadzenie tabletek zza granicy.

Po uzyskaniu całego zestawu, należy rozpocząć oczyszczanie wg poniższego planu.

.	**Black Walnut Hull (Extra Strength)**	**Wormwood (200-300mg)**	**Cloves (500mg)**
Dzień	Dozowanie 1 raz dziennie, 45 minut przed posiłkiem w 125ml wody.	Kapsułka 1 raz dziennie na pusty żołądek (45 minut przed posiłkiem).	Kapsułka 3 razy dziennie (45 minut przed posiłkiem na pusty żołądek).
1	1	1	1,1,1
2	2	1	2,2,2
3	3	2	3,3,3
4	4	2	3,3,3
5	5	3	3,3,3
6	2 łyżeczki[235] (upewnij się, że jesteś w stanie tolerować mniejsze dawki)	3	3,3,3
7	Teraz raz w tygodniu.	4	3,3,3
8		4	3,3,3
9		5	3,3,3
10		5	3,3,3
11		6	3
12		6	
13		7	
14	(dziś nic) Teraz 2 łyżeczki raz na tydzień.	(dziś nic) Teraz 7 kapsułek raz na tydzień.	(dziś nic) Teraz 3 kapsułki raz na tydzień.

Pamiętaj, że powyższe środki każdego dnia – bierzerz wszystkie połączone razem. Oczyszczenie musi być przeprowadzone jedynie z wykorzystaniem tabletek, ekstrakt płynny nie może zostać zastosowany ze względu na niemożliwość kontrolowania aplikowanej dawki[236].

---

[235] Małe, płaskie (herbaciane).
[236] Użycie ekstraktów (koncentratów) jest wysoce odradzane ze względu na możliwość bardzo ułatwionego przedawkowania produktu, co może wiązać się z katastrofalnymi konsekwencjami (typowo jedna kropelka więcej może wywołać stan paniki – skoncentrowany środek jest zbyt mocny i jest to mówione na bazie doświadczeń własnych autora). Ich identyfikacja jest dość łatwa: charakteryzują się b. niską ilością sugerowanej porcji na opakowaniu (tj. np. 0.5-2 kropel, 2-3 razy dziennie). Jeśli myślisz, że po zażyciu dawki jest wszystko w porządku i możesz dołożyć dawkę (przedawkowując produkt) – to poczekaj conajmniej kilka godzin (5), a zweryfikuje to twoje przekonanie (w ten sposób właśnie najczęściej dochodzi do powyższego, co często skutkuje fatalnym przeżyciem). Ważne jest także by ograniczyć zażycie substancji do jednorazowego użycia dzienego, ze względu na występowanie toksyn jakie wydzieliły się z pewnością w pierwszych użyciach, a jakie będą składały się na powyższy efekt. Tylko tabletki są sensownym rozwiązaniem.
Znaczne przedawkowanie koncentratu może nieść ryzyko śmierci, w skutek działania samego środka lub wyrzutu toksyn przez niego spowodowowanego (potężną różnicę może robić jedna kropla). Uważaj więc w szczególności, jeśli kiedykolwiek zdecydujesz się na jego użycie/ koncentratów (nie tylko w odniesienia do tego oczyszczania).

W przypadku pierwszego czyszczenia najprawdopodobniej nie będzie możliwe ukończenie leczenia, ze względu na szeroką gamę symptomów[237] neurologicznych i fizycznych, wynikających z obumarcia pasożytów w organizmie. Nie są one niebezpieczne (przy stosowaniu dawek oraz progresywności – ich zwiększenia), a konieczne jest jedynie danie odpoczynku organizmowi na ich pozbycie się (należy pamiętać, że ilość czasu konieczna na usunięcie przez organizm całego toksycznego balastu, jaki powstał w wyniku zabicia pasożytów może być znacznie wydłużony, ze względu na to iż drogi eliminacji toksyn z organizmu nie zostały jeszcze w pełni oczyszczone). Jednak należy pamiętać, aby kontynuować leczenie conajmniej (jeśli to możliwe) min. pierwsze 7 dni z rzędu, jako iż po tym czasie niemal wszystkie jaja, jak i większość z samych pasożytów zostanie zniszczonych. Należy po prostu przetrwać ten proces, a następnie zalecany jest odpoczynek po jego zakończeniu.

Po zakończeniu etapu większość osób odczuje nagły i stały przypływu energii, który wynika z pozbycia się znacznego balastu w postaci części z pasożytów[238]. Najprawdopodobniej wzrośnie także znacznie libido.

W celu utrzymania organizmu wolnego od pasożytów, konieczna jest po zakończeniu leczenia dawka podtrzymująca, w ilości – patrz tabela, brana regularnie – tylko jednokrotnie[239] co każde 7 lub 14 dni (ew. do 21 dni), jednak tylko w przypadku kiedy w danym dniu nie jest brany żadny z innych środków (w celu redukcji obciążenia organizmu) i kiedy nastąpił odpowiedni odpoczynek organizmu (kiedy nie czujesz się zmęczony, bądź pod wpływem działania innych substancji). Dawka podtrzymująca powinna być brana tylko jeśli wcześniej została zbudowana tolerancja na dawki mniejsze. W innych przypadkach konieczny jest start od dawki ostatniej i konieczne jest jej zwiększanie aż do osiągnięcia celu (patrz 14 dzień w tabeli). Pomiń jednak ten krok nim nie dotrzesz do sekcji #K7 w publikacji, gdzie istnieje obowiązek by przeprowadzać czyszczenie regularnie.

Substancje zawarte w oczyszczaniu na pasożyty należą do w pełni bezpiecznych, jednak należy pamiętać, że trzeba podchodzić do nich z pełnym szacunkiem, gdyż obumarcie przez nie spowodowane (i toksyny wydzielone) może wywoływać bardzo silne reakcje Herxheimera (#K8H). Stąd w przypadku zażycia dawek większych na pierwszy raz (symptomy obumarcia mogą się pojawić ze znacznym opóźnieniem, nawet kilkugodzinnym), może się to zakończyć bardzo złym przeżyciem psychicznym i nawet paniką, dlatego czy to z tą substancją czy jakąkolwiek inną – pamiętaj, aby zawsze działać wg planu, obserwować reakcje swojego organizmu i dopiero, po czasie kiedy staniesz się komfortowy z daną substancją – zwiększać bardzo stopniowo oraz w małej ilości, dawkę. Zabronione jest łączenie substancji, w tym także branie dawek innych niż te zawarte, o ile nie zostało napisane inaczej (ze względu na teoretyczną możliwość przedawkowań, a także sumowanie się wyrzutu toksyn, jakie mogą powodować – w przypadku użycia kilku substancji, zbyt poważne, a nawet i groźne reakcje Herxheimera, patrz #K8H). Użyte dawki w publikacji, jak i metody ich progresywnego zwiększania są w pełni bezpieczne.

INFORMACJA. Żadna z tych substancji (jak i substancji zawartych w tej książce) nie może być brana przez kobietę w ciąży ani karmiącą piersią jako, że te substancje mogą być potencjalnie niebezpieczne dla noworodka.

[237] Reakcje te są spodziewane i wynikają z zalania organizmu przez toksyny i produkty odpadu martwych pasożytów – patrz także s. #K8H,Reakcja Herxheimera.
[238] Autor zjadł k. 90-180 tab. Wormwood, k. 150-250 tab. Cloves oraz wypił k. 50-100ml Black Walnut Hull, mimo iż także stosowany był ekstrakt, jaki jest dość niebezpieczny (k. 10-25ml). Konieczne jest zaczęcie od najmniejszych dawek, bo późniejsze – nie będą już powodowały takich reakcji zatrucia (spowodowanego zabiciem pasożytów).
[239] Jednorazowo.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Co jeśli nie posiadam żadnych pasożytów w sobie?
Jest to niemożliwe. Przeciętna osoba ma średnio od kilkunastu do kilkudziesięciu rodzai, mimo iż nie znajdzie się tego nigdzie w statystykach – takie są fakty. Stąd, konieczne jest przeprowadzenie oczyszczania na ich wszystkie rodzaje. Jeśli nadal uważasz, że nie posiadasz w sobie pasożytów to sprawdź czy uda się tobie ukończyć pierwszy etap oczyszczania – najprawdopodobniej nie będzie to możliwe, ze względu na ilość toksyn jakie zostaną wyrzucone przez pasożyty w wyniku ich śmierci, a także najprawdopodobniej w wyniku odczuwania zaburzeń neurologicznych (z powodu obumierających pasożytów w mózgu). Pokaże to tobie jak mocno jesteś zapasożycony. Co więcej, gdy przeprowadzisz (w przyszłości) pełne oczyszczanie (i kiedy będziesz w miarę odrobaczony), to zobaczysz, że identyczne dawki, których nie mogłeś przejść w przeszłości nie będą powodowały już prawie żadnego efektu.

Czy to nie jest czasem tak, że pasożyty stanowią część mojego organizmu i ich zabicie może być zagrożeniem dla zdrowia?
Nie.

Jakie są metody identyfikacji pasożytów w organizmie?
Cokolwiek znalezione w kale, prócz czystej masy kałowej jest oznaką pasożytów (jajeczka). Także jego ubarwienie – powinno być lekko żółte, a jakiekolwiek inne może świadczyć o ich obecności (jednak tylko w przypadku jeśli nie zostało spożyte do doby cokolwiek zabarwiającego go jak np. chlorella lub inne pożywienie z dużą ilością chlorofilu jakie zabarwia na zielono). Objawia się to także w jego konsystencji, odpowiednim zapachu oraz innych jak np. wodnisty stolec, jaki to jest oznaką występowania w jelitach konkretnego gatunku pasożyta. W istocie istnieje cały szereg metod jak np. wyczucie jakiegokolwiek ruchu pod skórą, uczucia szczypania czy gilgotania (najlepiej położyć się na brzuchu na wygodnej wersalce w celu stwierdzenia ruchu przy różnych porach dnia i nocy przy odpowiedniej dozie cierpliwości[240]), czy także nawet zwykłe zmęczenie[241], jak i te również niewykrywalne dla zmysłów – wszystkie świadczą o ich występowaniu w organizmie. To co może być szczególnym alarmem ostrzegawczym – to pojawiający się jakikolwiek ból w jelitach po znacznym najedzeniu[242] jaki może świadczyć o pasożytach rozpychających się w nich, co właśnie w ten sposób się objawia (o ile nie doszło do spożycia pokarmów genetycznie modyfikowanych, patrz s. #K8E)[243]. Jest pewne, iż jeśli cierpisz na jakiekolwiek objawy z listy podanej przy początku tej sekcji – zapasożycenie twojego organizmu jest znaczne (wiedz iż większość robaków, jakie się w tobie znajdują – jest mikroskopijna, a tylko kilka jest podtypów, które powodują w istocie powyższe sygnały ostrzegawcze). W istocie każdy człowiek nosi ich w sobie conajmniej kilkanaście do kilkudziesięciu rodzai, mimo często braku jakiejkolwiek wiedzy.

Czy pasożyty czasem nie giną same w organizmie?
Tak, najczęściej w chwili śmierci pacjenta. Jednak zdarza się, iż niektóre ich podgrupy są w stanie przetrwać nawet to (znajdując hosta gdzie indziej lub warunki sprzyjające dalszemu rozwojowi).

Jeśli leczenie nie zostało zakończone za pierwszym razem, konieczne jest jego powtórzenie jednak nie trwające dłużej następnym razem niż pełne pierwszych 7 dni (można zacząć od wyższych dawek kilku tabletek i później zwiększać, aż do osiągnięcia pełnej dozy) i minimalnie oddalone od obecnego o miesiąc (jako, że wormwood nie może być brany dłużej niż 30 dni – codziennie, jako że wywołuje/może wywoływać pewne skutki uboczne po tym czasie). Po zakończeniu tego etapu zrób sobie przerwę do momentu kiedy będziesz gotowy na kolejny etap oczyszczania.

---

240 Zauważ, że cykl aktywności pasożytów jest z zasady często skorelowany z dniem aktywności człowieka, jednak nie zawsze tak się dzieje. Należy odróżnić skurcze jelit (w tym przepływ krwi przez żyły) od pasożytów w organizmie, co jest dość proste (skurcze jelit są wyczuwalne powierzchniowo, natomiast przepływ krwi przez jelita występuje ciągle w tych samym miejscach i jest dość charakterystyczne, bo występuje stale).
241 Patrz na przykładową listę symptomów z tej sekcji.
242 Zjedzenie 250g, uprzednio namoczonego (s. #1D:Fityniany) oraz ugotowanego ryżu organicznego (obojętnie jakiego), a następnie po 3.5 godzinach: zjedzenie 250g uprzednio namoczonej oraz ugotowanej organicznej soczewicy zielonej, po czym zjedzenie po następnych 3.5 godzinach 250g uprzednio namoczonej oraz ugotowanej pszenicy ozimej, może być wartością odpowiednią do wywołania takiego efektu. Nie zostało to jednak przetestowane w takim zestawieniu (użyte produkty były inne).
243 Nie jest to jednak metoda potwierdzająca ich obecność, nie mniej jednak jaka powinna stanowić – sygnał alarmowy.

ETAP DRUGI.

Wymagane: 3,000mg koenzymu Q10 w przypadku wagi poniżej 80kg lub 4,000mg jeśli powyżej.
Przewidywany okres etapu: 5 dni.

Kolejny etap oczyszczania na pasożyty pozwoli na zniszczenie większości gatunków tasiemców w organizmie (także prawdopodobnie innych), które są w stanie uciec przed ziołami z etapu pierwszego. Jest to bardzo ważny etap, najbezpieczniejszy (ze wszystkich istniejących), bardzo prosty i bezbolesny. Przede wszystkim należy zrozumieć, że koenzym Q10 występuje naturalnie w organizmie i nie jest w żadnej ilości toksyczny dla człowieka – organizm zaabsorbuje każdą jego ilość. Świadczą o tym badania przeprowadzone na ludziach[244]. Należy się jednak tylko upewnić, że produkt który spożywamy zawiera w sobie tylko koenzym Q10 bez żadnych dodatków (np. kofeiny). Może być także konieczne wydobycie zawartości Q10 z kapsułek, jako iż mogą one być potencjalnie toksyczne w większej ilości. W przypadku braku zaufania, został nagrany film[245] iż jest to możliwe i wykonalne (notatka: wszystko co zostało zawarte w tej książce zostało dokładnie zbadane w teorii i przebadane (zażyte) personalnie na wiele różnych sposób i wielokrotnie przez jej autora jak i setki tysięcy innych ludzi globalnie).

Należy pamiętać, iż pomimo że możesz nie podejrzewać u siebie występowania tasiemców i ascaris, musisz wiedzieć iż nie ma to znaczenia, bo jest to etap, który musi zostać przeprowadzony nawet gdy takie symptomy bądź objawy nie zostały stwierdzone.

Po zażyciu na raz ogromnej dawki 3,000mg (trzy tysiące miligram, co może stanowić nawet kilkadziesiąt tabletek) Q10 lub 4,000mg, jeśli ważysz powyżej 80kg – będziesz czuł się najprawdopodobniej tylko naenergetyzowany (pamiętaj tylko, że wszystko musi być zaaplikowane w jednej dawce).

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Co zrobić jeśli ważę 80kg?
Zażyj 3,500 mg czystego enzymu Q10.

Czy jest jakaś technika, która pozwoli mi nie myśleć (kiedy zdobyłem już pewną wiedzę o środku i jego bezpieczeństwie oraz wiem, że jest to w pełni bezpieczne) przy zażyciu tych tabletek (lub w jakiejkolwiek innej sytuacji, czy tylko po prostu przestać się bać i je połknąć w takiej ilości)?
Tak, dociśnij swój język do góry podniebnienia i przytrzymaj go mocno. To zablokuje twoje jakiekolwiek myśli, gdyż zostaje wykorzystana funkcja mózgu (jako anteny), która jest w stanie utrzymać na raz tylko jedną myśl (uwaga mózgu jest skupiona na języku dociśniętym do podniebienia, a blokuje wszystko inne czasowo). Następnie szybko połknij wszystkie tabletki. Jest to także metoda, która może być użyta zawsze w przypadku jakichkolwiek sytuacji, które można zaliczyć w pewien sposób do ciężkich, bądź też stresujących (w których najczęściej to – myślenie zostało już wykonane, jednak brak jest bodźca, który umożliwiałby nam podjęcie działania, bądź jesteśmy sparaliżowani przez strach jak np. podejście i zagadanie do dziewczyny bądź grupy dziewczyn). Korzystaj więc z niego, zawsze kiedy znajdziesz się w podobnej sytuacji (w którym to myślenie zostało zrealizowane wcześniej). Natomiast co do strachu, to zostanie to powtórzone jeszcze raz: zdobycie wiedzy n.t. czynnika stresującego jest najczęściej wystarczające do przełamania, wynikającego najczęściej z samej niewiedzy (przeczytaj jeszcze raz raporty toksygologiczne, zobacz film[11] z samego zażycia kapsułek w takiej ilości, zrób dalsze badania w internecie dot. omawianej substancji).
Zjedzenie takiej ilości nowej substancji, jednorazowo – może być trudne, jednak tylko za pierwszym razem. Później, z perspektywy czasu wydaje się to z reguły śmieszne.

[244] http://en.wikipedia.org/wiki/Coenzyme_Q10#CoQ10_deficiency_and_toxicity (mirror: www.xernt.com/xh/q10.deficiency.and.toxicity).
[245] http://www.youtube.com/watch?v=Jc8c-nSkY9g – 3,000mg of Q10 took at once (proof), it kills in result (probably oxidizes) many parasites, mirror: www.xernt.com/xh/q10.3,000mg.at.once. Użyty produkt: Puritan's Pride Q-SORB CO-Q10/ 60x 100mg kapsułka, zdjęcie produktu: http://path-of-power.xernt.com/i/1/puritans,pride.q10.jpg).

Wiedz, że po zażyciu środka raczej napewno zostały zabite jakieś pasożyty[246] i po upływie pięciu dni przejdź do etapu następnego.

[246] Koenzym Q10 w jednorazowej dawce 3,000mg został zażyty przez autora trzykrotnie. Przy pierwszym użyciu, mimo inicjalnego strachu przed zjedzeniem takiej ilości (odpowiednie badanie w internecie zostało zrobione co do reakcji na tak ogromną jednorazową dawkę, także wiedza dot. środka została rozszerzona przez co dało to pewność autorowi, że nie grozi od jego zażycia śmierć ani żadne konsekwencje zdrowotne, badź też przykry stan po, co miało miejsce w przypadku innych środków w przeszłości, jakie były znacznie przedawkowywane). Dawka została zażyta, a po upływie zdaje się, że więcej niż godziny – autor poczuł jakgdyby 'przeciągnięcie sznura' przez jelita (prócz dość znacznego, wręcz inicjalnie obezwładniającego 'naergetyzowania', kiedy środek się ładował w organizm całościowo po 40 minutach) po czym, po dwóch dniach odnalazł w pierwszym stolcu (po zażyciu substancji) jakgdyby 'wbudowaną' nitkę, co mogło stanowić tasiemca. Przy drugim zażyciu środka, w tej samej ilości, coś w jelitach jakgdyby 'pękło' (takie uczucie, które było bezbolesne – w tym także uczucie naergetyzowania było znaczne, jednak przyjemne), a po dniu czy dwóch – w toalecie woda była znacznie zabrudzona (w wyniku defekacji), a sam stolec poszedł na dno, więc został spłukany bez analizy wzrokowej (ze względu na warunki, nie było sprawdzone czy z coś na nim się znajduje). Przy trzecim użyciu nie zostały zaobserwowane żadne reakcje. Co więcej użycie tego samego produktu w tej samej dawce, przy tym powtórzeniu, mimo utraty dość znacznej wagi (10kg) zadziałało już znacznie mniej energetyzująco (wszystkie dawki były brane w oddaleniu od siebie o kilka miesięcy). Wydaje się, iż mogło to być to spowodowane ~~brakiem obecności pasożytów działających na leczenie~~ nasyceniem komórek samym eznymem.

K3. OCZYSZCZENIE JELIT

Podobnie, trzeba najpierw pozbyć się pasożytów nim oczyszczanie to zostanie przeprowadzone, jako iż oczyszczanie jelit wprowadza dodatkowy niepotrzebny stres wywołany ich przepychaniem i pasożyty mogą być kompletnie zbędnym balastem jaki powinien być już w tej fazie dawno zneutralizowany (brak ich przeprowadzenia może skutkować niepotrzebnym dyskomfortem i nawet w drastycznych przypadkach bólem i problemami z ukończeniem leczenia).

Jelita przez wielu nazywane są 'siedzibą zdrowia' w naszym organizmie, jako iż niemal wszystkie, jak nie większość chorób i dolegliwości mają w nich właśnie swoje źródło. Niektórymi z szczególnych objawów i zespołów chorobowych wynikających z ich zanieczyszczania **kamieniami kałowymi i złogami** (ang. mucoid plaque) są:

- częste zmęczenie i niski poziom energii
- wzdęcia i gazy
- nadwaga
- uczulenie na żywność
- pogorszenie trawienia
- drażliwość, zmienność nastrojów
- cuchnący oddech lub stolec
- częste przeziębienia
- powtarzające się bóle głowy
- chroniczne zaparcia
- biegunka
- zespół jelita drażliwego (IBS)
- sterczący brzuch (odstający)
- silne łaknienie
- chroniczne gazy i odbijanie
- drażliwość, nerwowość
- niepokój
- chrapanie i zatoki
- schorzenia skóry, wysypki itp.
- metaliczny smak w ustach
- hemoroidy
- zła absorpcja składników odżywczych
- niedrożność jelit
- zaburzenia hormonalne
- zakażenie grzybicą Candida.



Rys. 18. Materia usunięta z jelit w wyniku ich oczyszczania.

Lista symptomów została znacznie skrócona do tych bezpośrednio spowodowanych zapchanymi jelitami. Warte jest także do nadmienienia, że w momencie występowania złogów w jelitach krew zostaje zabrudzona i zatruwa niemal cały organizm. Jeśli wątroba nie jest w stanie unieszkodliwić toksyn zawartych, to w ich wyniku powstają różne wypryski skórne, trądziki, egzemy (zapalenia skóry), przez którą to organizm, chce je wyrzucić. Także toksyny płynące z jelita grubego mogą zbierać się na ściankach żył – wtedy powstają żylaki, na ściankach arterii – powstaje artretyzm (zapalenia stawów), rozwija się także m.in. skleroza[247] i wiele innych chorób. Kiedy toksyny gromadzą się w komórkach, mogą one przyczyniać się do powstania nowotworów.

Złogi tworzą się zawsze, nawet w wyniku spożywania diety tylko wegańskiej, stąd konieczne jest ich regularne oczyszczanie.

[247] Skleroza (miażdżyca tętnic) jest przewlekłą chorobą, polegającą na zmianach zwyrodnieniowo-wytwórczych w błonie wewnętrznej i środkowej tętnic, głównie w aorcie, tętnicach wieńcowych i mózgowych, rzadziej w tętnicach kończyn.

Wymagane: Betaine Hydrochloride 350mg 100 kaps. (tylko jeśli brak Betainy HCL w Enzymach Trawiennych), Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 2oz. (60ml, powinno zostać z oczyszczania na pasożyty), Turmeric 90 kaps. (525mg/ kapsułka), Fennel Seed 90 kaps. (500mg/ kapsułka), Enzymy Trawienne, Lugol's Iodine 2%, Cascada Sagrada 90 kaps. (500mg/ kapsułka). Przewidywany okres etapu: 3-4 tygodnie.

Bakterie są zawsze przyczyną problemów jelitowych, takich jak bóle, odbijanie i gazy. Nie mogą one być zabite przez zappowanie (użycie prądu elektrycznego o bardzo niskim natężeniu, patrz s. #K2B,Etap szósty), gdyż wysoko częstotliwościowy prąd nie penetruje zawartości jelit. Jednak mimo tego, iż większość bakterii jest pożyteczna, te które nie są, jak: Salmonella, Shigella i Clostridiums – są ekstremalnie szkodliwe, gdyż mają one umiejętność ataku reszty ciała i kolonizacji stramautyzowanych organów lub tych, w których występuje rak. Te same bakterie kolonizują guzy rakowe i zapobiegają ich kurczeniu się kiedy złośliwość raka zostanie zatrzymana.



Rys. 19. Kolejny przykład kamieni kałowych i złogów wydalonych w czasie oczyszczania.

Jedną z przyczyn, dlaczego bakterie te są tak ciężkie do wyeliminowania jest fakt, iż ciągle ponownie zakażamy siebie, trzymając ich rezerwuar na rękach i pod paznokciami:

- Więc, pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić to poprawa higieny. Użyj 50%-70% alkoholowego sprayu na zlewie i klockach/ badź lewarze do odkręcania wody, w łazience. Sterylizuj swoje ręce przy użyciu sprayu z alkoholu poprzez spryskiwanie ich lub zanurzanie, po używaniu łazienki oraz przed jedzeniem pokarmu.

- Drugie, użyj: Betaine Hydrochloride w celu zabicia bakterii Clostridium (jeśli posiadasz jakiekolwiek protezy amalgamowe[248], musisz się ich pozbyć wcześniej, zrób to najlepiej zanim wykonasz to oczyszczanie, więcej informacji w s. #K8C,Rtęć jako iż bakteria ta chowa się pod wypełnieniani i może dojść do ponownej reinfekcji) maks. do 600-700mg dziennie, najlepiej w 3 dawkach; pozwoli to także na wyelimowanie bakterii Staphylococcus. Betaine chloride występuje naturalnie w pożywieniu i jest konieczne do prawidłowego trawienia, występuje naturalnie w organizmie w postaci kwasu hydrochlorowego.

- Trzy, użyj Turmeric (*Curcuma Longa,* 2 kapsułki każda po 525mg, 3 razy dziennie; jest to znana przyprawa), który pomaga w Shigelli, jak i E. coli. Spodziewaj się pomarańczowo zabarwionego stolca.

- Cztery, użyj Fennel Seed (*Foeniculum Vulgare,* 2 kapsułki każda po 500mg, 3 razy dziennie).

- Piąte, użyj enzymów trawiennych[249] z posiłkami tak jak napisane na opakowaniu. Pamiętaj, że w przypadku występowaniu betainy w ich składzie konieczne może być pominięcie punktu drugiego.

---

[248] Amalgamaty.
[249] W leczeniu był użyty produkt: Super Enzymes (Super Enzymy) firmy Now Foods.

- Szóste, użyj tylko jeden raz – 2 łyżeczek, płaskich – herbacianych nalewki Black Walnut Hull Extra Strength. Dodaj jej do połowy 250ml szklanki wody lub świeżo wyciśniętego soku owocowego i pij przez czas 15 minut. Siedź do czasu nim wszelkie objawy alkoholu miną.

- Siódme, weź Lugol's iodine[250] 2% 6 kropel w ½ 250ml szklanki wody, raz dziennie. To jest specyficznie na Salmonelle, która jest odpowiedzialna za więcej niż połowę problemów jelitowych. Powinieneś to robić tylko przez 3 dni i zastopować kiedy wzdęcia znikną. Nie bierz, jeśli wiesz, że masz lub możesz potencjalnie mieć alergię na jodynę jako, że reakcje mogą być fatalne (możesz to przykładowo stwierdzić jeśli wystąpiły jakieś reakcje alergiczne po zjedzeniu np. jodowanej soli, owoców morza i/ lub po wykonaniu testów alergicznych; jednak najlepiej jest po prostu zacząć od możliwie jak najmniejszej dawki, jak mniej niż połowa kropli w celu stwierdzenia czy symptomy alergii występują, więc wykonaj to; nie powinna ona stanowić zagrożenia; najczęściej jednak osoby, które cierpią na tą kondycję już to dawno wiedzą, a informacje zawarte zostały podane tylko w celu dopełnienia informacji o bezpieczeństwie).

- Finalnie, tylko jeśli masz zaparcia (niemożność wypróżnienia się lub nieczęsta defekacja), weź Cascada Sagrada (*Rhammus Purshiana,* 500mg/ kaps.) i upewnij się, że wypijesz szklankę ciepłej wody rano. Zacznij od jednej tabletki i maksymalnie użyj do 4-6 dziennie rozłożonych w różnych porach dnia (2 tab. x 2-3 razy dziennie). Najlepiej jednak ogranicz się jedynie do ilości, jaka jest wystarczająca do wykonania zadania (konieczne jest odczekanie conajmniej godziny po zjedzeniu pojedynczej). Zacznie to regulować twoją eliminację.

Najczęściej pozbycie się problemu złych bakterii trwa dwa dni, a tydzień trwa z reguły wyrzucenie większości złogów i kamieni kałowych (mimo iż może trwać nawet maksymalnie do dwóch lub trzech tygodni, a pozostaje się w tym czasie jedynie na Fennel Seed, Turmeric i Cascada Sagrada przy wcześniejszym ograniczeniu użycia tej ostatniej jaka nie powinna być zażywana dłużej niż tydzień czasu). Najprawdopodobniej w czasie oczyszczania zostawisz w toalecie materię wydaloną z jelit[251], podobną do tej ukazanej na zdjęciach zaprezentowanych w sekcji. Będziesz wiedział kiedy osiągnąłeś sukces, w momencie kiedy twój brzuch stanie się płaski (objętość pasa z reguły zmniejsza się w granicy od kilkunastu do kilkudziesięciu centrymetrów w zależności od jego obecnego rozmiaru), bulgot w jelitach zniknie, a twój nastrój znacznie się poprawi. Jest to konieczny etap oczyszczania do przeprowadzenia jako, że warunkuje on zdrowie twojego całego organizmu[252].

Po zakończeniu etapu odpocznij tydzień czasu (pamiętaj o diecie z sekcji #1).

---

[250] Autor niestety nie był w stanie nabyć produktu w momencie składania zamówień ze względu na jego niedostępność w okresie czasu kiedy było przeprowadzane leczenie, a z powodu innego systemu priorytetów (borelioza, s. #5 i chelacja) nie jest planowany taki zakup w czasie najbliższym (następne oczyszczanie jelit jest planowane dopiero za rok). Dawkowanie produktu w oryginalnym przepisie jest czterokrotnie wyższe (cztery razy dziennie zamiast raz oraz także prawdopodobny 5% zalecany roztwór zamiast 2% jak jest w artykule, co stanowi znaczną różnicę). Jest ono bezpieczne co mogą sugerować znacznie wyższe dawkowania ludzi go zażywających jak i śmiertelne dawki jakie wahają się w granicy 2,000-3,000mg jeśli zażyte, na raz (co przy szacunkowym, jest nie większe niż do 50mg na sumaryczną porcję dzienną).

[251] Jako ciekawostka zostanie podane, iż częto osoby starsze – mają tak zafekalcone jelita, iż pozostawiają stolec o wielkości przekroju poprzecznego ołówka (co może implikować iż wchłanialność składników odżywczych jest z pewnością zaburzona, co prowadzi do wielu chorób, symptomów jak i niebezpiecznych kondycji).

[252] Autor przeprowadził to oczyszczanie jedynie raz, ze względu na zasoby oraz system priorytetów. To, co było w nim charakterystyczne – to w zasadzie brak jakichkolwiek objawów, poza niemożnością wypróżnienia się (uczuciem 'zapchania') jakie to było likwidowane po zażyciu Cacada Sagrada, co dopiero objawiło się po kilku dniach. Nie było to uciążliwe, jako iż oczyszczanie trwało k. tygodnia lub nieco ponad, aż do spożycia wszystkich tabletek jakie zostały otrzymane w zestawie (jednak tylko jeśli chodzi o Turmeric i Fennel Seed). Najważniejsze jednak było, iż 'to' co zostało zobaczone po każdym wypróżnieniu – było po prostu czymś przerażającym, gdzie nasuwała się myśl – jak można było trzymać coś takiego w jelitach. Po zakończeniu etapu został odczuty znaczny skok w samopoczuciu, poziomach energii oraz generalnego zadowolenia i znacznej lekkości. Jest to jeden z kluczowych etapów, jaki musi być przeprowadzany regularnie.

K2B. OCZYSZCZENIE Z PASOŻYTÓW, KONTYNUACJA

Niestety wszystkie użyte substancje nie docierają praktycznie nigdy lub są zbyt słabe na usunięcie pasożytów znajdujących się w jelicie grubym, stąd konieczne i obowiązkowe jest przeprowadzenie tego etapu. Użycie zappera (urządzenie przepuszczające prąd o bardzo niskim natężeniu przez organizm) jest także konieczne w celu ich całkowitej eliminacji. Także w tym etapie: inicjalnie pasożyty muszą być zabite przy użyciu poprzednich czyszczeń ze względu na bezcelowość pozostawienia więcej niż 70% ich populacji na tym oczyszczaniu (wobec czego: przeprowadzenie tego czyszczenia bez uprzednich wydaje się bezzasadne).

WLEWY, PRZYGOTOWANIE

Mimo, że przez większość obawiane – są konieczne i całkowicie niezbędne w celu eliminacji pasożytów, które (z całą pewnością) zamieszkują nasze jelito grube. Strach ten lub niechęć do ich użycia wiąże się często z brakiem wiedzy, która zostanie uzupełniona i zademonstrowana w tym podrozdziale (a także przede wszystkim wynikającym z tego braku doświadczenia). Zapamiętaj sobie to na zawsze: zawsze będziesz chory lub będziesz cierpiał na wiele dolegliwości (włączając także w to depresję i zaburzenia psychiczne), jeśli nie przeprowadzisz oczyszczania jelita grubego z pasożytów, choć także złogów, toksyn i kamieni kałowych). Zostanie to powtórzone jeszcze raz: wlewy są absolutnie niezbędne do przeprowadzenia i jeśli nie zostaną zrobione – problem powróci, gdyż nie wyeliminuje to przyczyny w postaci pasożytów z jelita grubego, gdyż jest to tak naprawdę ich dom i źródło wszystkich chorób. Do innych czynników należy jeszcze fakt, że w wyniku braku eliminacji pasożytów z jelita grubego – istnieje możliwość, że przedostaną się one do innych organów takich jak mózg, płuca czy serce powodując ogniska zapalne i choroby, stąd *konieczne jest przeprowadzenie tego etapu i nie ma od tego ucieczki* (zażycie ziół z poprzednich etapów jest później bezcelowe, jeśli nie zostanie przeczyszczone jelito grube przy użyciu wlewów, gdyż infekcje powrócą ponownie[253]). Na szczęście wystarczy, że zostaną one przeprowadzone kilka razy i już po tym, będzie można z nich zrezygnować (paradoksalnie mogą one prowadzić do uzależnienia, gdyż po ich użyciu – człowiek odczuwa znaczącą lekkość i znaczne poprawienie funkcjonowania organizmu[254]). Pamiętaj także, że każdorazowo gdy jest brany dany środek, gdziekolwiek w leczeniu: musi to być tzw. dzień ‘wolny’, czyli czas gdzie nie była brana żadna z innych substancji ani ziół na okres ostatnich 24h poprzedzający jej zażycie oraz nie występują objawy reakcji Herxheimera (#K8H).

[253] Jednak było to zasadne wcześniej z powodu całkowitego usunięcia innych, pozostałych (typów) pasożytów jakie nie miały lub niekoniecznie miały siedliska w jelicie grubym.
[254] Stąd trzeba być ostrożnym i ograniczyć się jedynie do kilku takich wlewów rozłożonych w czasie, po czym etap zakończyć.

Wymagane: Srebro Koloidalne/ z ang. Colloidal Silver 300ml (Ag, 10mg/l), Cat's Claw 100 kaps. (400mg/ kaps.).
Przewidywany okres etapu: 4 dni.

To oczyszczanie w poniższym przypadku powinno być zrobione każdorazowo przed jakimkolwiek innym oczyszczaniem oraz pełnym przejściu na dietę organiczną – nawet jeśli wyniknie ono w trakcie (jeśli dojdzie jednokrotnie do spożycia produktu przetworzonego jakie w składzie ma produkty/ powstaje na bazie GMO, genetycznie zmodyfikowanego, jakiegokolwiek pochodzenia nieorganicznego – będącego na liście s. #K8E, włączając w to nawet cukier rafinowany czy olej rzepakowy/ sojowy) będąc jednak tylko robione w osobny dzień, gdzie żadna z substancji nie była zażywana ani nie występuje reakcja Herxheimera (s. #K8H), bez żadnych odstępstw (jednak zostało pominięte, ze względu na konieczność zbudowania książki w postaci modułowej oraz tego oczywistości).

Jeśli spożyłeś kiedykolwiek[255] olej rzepakowy[256] (czy to w postaci chipsów czy jakiejkolwiek innej) lub genetycznie zmodyfikowaną żywność (GMO) to musisz przeprowadzić kilka wlewów (#K8E) w celu usunięcia toksyn BT[257] jakie są produkowane przez bakterie w twoim jelicie[258] i zatruwają twój organizm stale[259] – od środka, a także pominąć <u>całkowicie</u> spożycie pokarmów przetworzonych lub zmodyfikowanych (lub potencjalnie zmodyfikowanych)[260]. Wiedz, że nawet jednorazowe spożycie diety przetworzonej może nieść ze sobą ryzyko ponownego skażenia organizmu (np. w wyniku zastosowania np. oleju bądź dodatku jak lecytyna sojowa[261], jaki to mógł być dodany w produktach przetworzonych – dotyczy to także otoczek lekarstw) co powoduje konieczność ponownego przeprowadzenia tego etapu – za każdym razem[262].

Do 24h typowo powinno trwać moment od zjedzenia pokarmu, do jego wydalenia przy normalnie funkcjonującym jelicie. Wykorzystaj tą wiedzę przed podjęciem oczyszczania (odczekaj conajmniej 27-30 godzin od zjedzenia ostatniego przetworzonego posiłku nim rozpoczniesz to ostatnie, jedząc teraz tylko te pokarmy jakie nie są modyfikowane[263]).

Zrób to, by już na zawsze zapomnieć i rozstać się z jedzeniem typowym, włączając w to także tzw. fast-foody a zrobić to, aby przetrwać i żyć (wzbraniając się na życie od ponownego zakosztowania go). Zrób to teraz.

---

[255] Nawet tylko 1 raz w życiu w minimalnej ilości – jest to wystarczające.
[256] Przy pominięciu kukurydzy (jaka też jest w większości zmodyfikowana).
[257] http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/05/31/study-found-toxin-from-gm-crops-is-showing-up-in-human-blood.aspx (w tłum. Toksyny BT z genetycznie modyfikowanych upraw są znajdywane/ pokazują się w ludzkiej krwi, mirror: www.xernt.com/xh/bt.toxins.in.human.blood).
[258] Uprawy GMO mają zmienione geny co czyni jest odpornym na herbicydy (środki chwastobójcze) oraz są wyposażone w bakterie produkujące toksyny (bakterie zawarte w uprawach GMO przedostają się do jelit ludzkich, gdzie kontynuują produkcję toksyn), a jakie to są śmiertelne dla człowieka (po zjedzeniu, jednak jest to rozłożone w czasie i następuje w wyniku ich akumulacji).
[259] Ich nagromadzenie prowadzi w czasie do śmierci (patrz po szczegóły s. #K8E).
[260] Patrz m.in. soja, kukurydza, pomidory, papryka.
[261] Jako jeden ze składników np. czekolady (dozwolone jest spożycie jedynie organicznej).
[262] Więcej informacji, o produktach jakie są zakazane (pochodzenia przemysłowego/ nieorganicznego) jest opisana w s. #K8E (przy samym końcu, wraz z listą). Ich akumululacja w jelitach (bakterii jakie produkują pestycydy, a jakie są wbudowane w kod genetyczny tych roślin wraz z toksynami wyprodukowanymi) prowadzi do śmierci.
[263] #K8E, typowo: jedzenie organiczne, bądź przemysłowe – te, jakie nie jest umieszczone na liście zawartej w sekcji.

Konieczne jest więc zastosowanie Srebra Koloidalnego[264] (Ag, 10mg/l) w dawce (zaczynając od dawki 2-2.5ml[265]) do maks. 5ml[266] (50 µg) + Cat's Claw 400mg raz dziennie, rano (brane jednocześnie z dawką srebra) – wszystko przez okres 3-4 dni czasu, jakie to usuną prawdopodobnie bakterie z jelita (o ile znalazły w nim miejsce). Przeprowadź powyższe zalecenia (jeśli jeszcze dieta[267] nie została w pełni zmieniona to przed zaczęciem wlewów jest to obowiązkowe do zrobienia) przed rozpoczęciem oczyszczania właściwego (etapu następnego)[268].

Srebro koloidalne (apteczne) jest w istocie środkiem bakteriobójczym jaki powoduje biegunki, co przysporzy się do usunięcia wszelkich mikroorganizmów – również tych niebezpiecznych z twojego jelita grubego, co jest celem. Skutkiem ubocznym tego procesu, może być pojawienie się czasowe zapalenia jelita grubego jakie samo w sobie nie jest niebezpieczne ani nie zagraża życiu, a symptomem może być pojawienie się krwi[269] we stolcu oraz trudności z wypróżnieniem (przedłużony czas wypróżnienia oraz uczucie niepełnej defakacji), co jest wynikiem braku bakterii zasielających i chroniących to ostatnie (w istocie może to dotyczyć zapewne b. niewielkiej ilości ludzi jacy przeprowadzili ten etap, jednak zostało to napisane w celu poinformowania). Przejdzie to w czasie[270] i jest to konieczne do procesu odbudowy, będąc w zasadzie jedyna drogą do poprawy – dla wszystkich. Etap ten musi być przeprowadzany każdorazowo kiedy dojdzie do odstępstw w spożyciu diety innej niż organiczna/ wolna od modyfikacji genetycznych (więcej o dysbiozie zostało napisane w dalszej części treści)[271].

W momencie czyszczenia jelita grubego przy wykorzystaniu wlewów, zalecane jest przejście na w pełni surową dietę składającą się tylko ze świeżych owoców, warzyw i (nieprażonych, surowych tylko) nasion/ orzechów z całkowitym pominięciem białka pochodzenia zwierzęcego. Nie jest jednak to konieczne, jednak rekomendowane ze względu na (należy już jest jednak ograniczyć spożycie białka pochodzenia zwierzęcego do jednego, ostatniego posiłku – dziennie) usprawnienie postępu detoksyfikacji (w celu nie obciążania organizmu dodatkową pracą) i przyspieszenie w czasie samego procesu (etap trzeci jest wymagany w celu pozbycia się pozostałej materii zalegającej, jaka najprawdopodobniej nie może być w żaden inny sposób usunięta – niż poprzez wypłukanie).

---

264 Istnieje pewne przypuszczenie, iż większość sprzedawanych srebr koloidalnych nie jest prawdziwym środkiem (ze względu na niskie stężenie/ jonowe a nie koloidalne srebro, jakie jest uzyskiwane w procesie elektrolizy). Konieczny jest w tym oczyszczaniu zakup tego właśnie srebra ('jonowanego', z ang. ionic silver – typowego jaki jest do znalezienia m.in. w aptekach).
Najprawdopodobniej środek prawdziwy zostanie zbadany w bliskiej w przyszłości (zakupu produktu zrobionego z prawdziwych 'atomów' srebra, a nie jego jonów co będzie konieczne m.in. przy boreliozie). Więcej o zagadnieniu można przeczytać tutaj: http://www.invive.com/pop_new.html (mirror: www.xernt.com/xh/colloidal.silver.controversy).

265 Istnieją specjalne szklane kieliszki z podziałką, jakie są do nabycia w internecie – przeznaczone do tego celu. Należy z nich skorzystać (w aptece są do nabycia podobne, jednak plastikowe – nie są zalecane ze względu na potencjalne reakcje, aczkolwiek mogą być wykorzystane). Należy zawsze b. uważać na dawkowanie tego produktu.

266 Zażywanie dawek większych nie jest zalecane i warto ograniczyć się do maksymalnego spożycia do 5ml dziennie, tylko przez b. krótki okres czasu (mimo sugerowanego 5 do 30ml przy maks. 6 dawkach po 5ml: jakie może być podane na etykiecie samego produktu).

267 Jakiej zasady zostały podane w sekcji #1 (z wykluczeniem produktów listy s. #K8E, jakie są pochodzenia przemysłowego, czyt. nieorganiczne a także produktów przetworzonych, wraz z dołączeniem – do listy produktów zabronionych do spożycia, tych pochodzenia zwierzęcego tj. mleko, mięso ze źródeł niecertyfikowanych ekologicznych). Zalecane jest jednak przejście na dietę w pełni organiczną, więcej w s. #9:Q35 wraz z przykładowymi źródłami zakupowymi użytymi (jako iż jedynie to, zapewni 100% pewność w przypadku braku istotnej wiedzy).

268 Autor przeprowadził to leczenie k. kilkudziesięciu razy, a w życiu wypił k. 450-750ml Srebra Koloidalnego, aptecznego – k. 450-750 tabletek Cat's Claw, 400mg/ tab. (raczej w pobliżu tych drugich wartości albo znacznie powyżej). Leczenie powinno wywołać obfitą biegunkę, jaka przyczyni się do usunięcia bakterii produkujących toksyny.

269 Co może być spodowodowane, jeśli taka nadrżerka bakterii rezydująca w jelicie – blokowała jej ujście (u zdecydowanej liczby osób ta ostatnia nigdy się nie pojawi, jednak istnieje taka możliwość, co może być spowodowane już istniejącym lub zamaskowanym problemem).

270 Do tygodnia czasu.

271 Jest to etap obowiązkowy, gdyż najprawdopodobniej w twoim jelicie żyją bakterie jakie są wynikiem modyfikacji genetycznych roślin, co produkują własne trucizny zatruwające ciebie od środka, a w przypadku ich nawarstwienia: prowadzące bezpośrednio do śmierci.

ETAP TRZECI.

Wymagane: Termofor 2 litrowy (patrz rys. poniżej), ~~Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 2oz. (powinno zostać z poprzednich czyszczeń)~~ Clarkia Tincture[272] (Wormwood, Black Walnut Hull, Cloves) 60 ml, Bezrtęciowy Kuchenny Termometr do Wody[273] (z czerwonym spirytusem, zamiast rtęci – wykonany specjalnie w całości ze szkła, patrz rys. w dalszej części treści), Oliwa z Oliwek 750ml, Reklamówka Wielokrotnego Użycia[274] lub inna Folia (nieprzepuszczająca wody). Przewidywany okres etapu: 3-7 tygodni.

Konieczne jest użycie termoforu (wlewu zakrytego) jako, że w przypadku zestawu zamkniętego, stanowi to pewną ochronę dla tego, co zostanie wlane do naszego jelita. W kurzu krąży wiele zanieczyszczeń, które mogą zawierać drobnoustroje, w tym nawet jajeczka pasożytów. Zmniejszona jest także przypadkowość dostania się śliny (zawierającej drobnoustroje), która mogłaby zostać tam wprowadzona (np. w wypadku kaszlnięcia domownika, bądź specyfiki samego miejsca bytowania), co argumentuje ku użyciu takiego rozwiązania. Ponadto trwałość oraz bezpieczeństwo, użycia takiego produktu wykonanego z gumy jest znacznie większe (w przeciwieństwie do toksycznych, syntetycznych odpowiedników wykonanych z plastiku pcv, patrz s. #K8C,Plastiki).

Wlewy i ich przeprowadzenie należy do w pełni bezpiecznych metod, jednak tylko jeśli będą przestrzegane pewne wytyczne. Nieprawidłowe użycie może mieć fatalne konsekwencje, włączając w to śmierć (jednak tylko w przypadku użycia innego niż zdrowo-rozsądkowe – w dodatku jest to opisane w książce, przy jakich ekstremalnych warunkach jest to możliwe), stąd wymagane jest włożenie odpowiedniej ilości czasu na przygotowanie i zrozumienie zasad rządzących się ich wykonywaniem). W istocie ciężkie może być tylko pierwsze przeprowadzenie wlewu.



Rys. 20. Termofor (wlew zakryty).

Pierwsze, nim przystąpimy do pierwszego wlewu, konieczna będzie jego dezynfekcja – w tym celu należy użyć ciepłej chlorowanej wody (jednak nie cieplejszej niż 90°C w celu jego wielokrotnego przemycia, w tym także korka, gdzie podpina się rurkę jak i tej ostatniej). Należy sam termofor obmyć wielokrotnie i przepłukać kilkunastokrotnie w środku pod bieżącą wodą, bez żadnych dodatków. Proces ten musi być powtarzany przed każdym użyciem wlewu, mającego miejsce w osobnym dniu (wraz z pozostawieniem go napełnionego chlorowaną wodą, przez czas conajmniej 2 godzin[275]). Zabronione jest użycie jakichkolwiek innych środków[276]. Mimo braku dezynfekcji z użyciem

---

[272] Musi to być koniecznie nalewka/ środek nieskoncentrowany, a nie ekstrakt/ koncentrat. Użycie tego ostatniego może być śmiertelne (nawet jeśli nie jest niesione takie ryzyko, to od środka należy trzymać się możliwie z dala – koncentraty są bardzo niebezpieczne, zwłaszcza przy takich substancjach). Z tego powodu, ważne jest aby upewnić się iż środki nie są skoncentrowane jak to jest np. zrobione w produkcie: http://path-of-power.xernt.com/i/walnut.jpg (jego użycie jest zabronione, o upewnieniu się iż dany produkt jest ekstraktem – świadczy zawartość kropli podana na opakowaniu: tj. jeśli jest podane np. dawka zalecana – jak w przypadku tego produktu, od 0.5-2 kropel 2-3 razy dziennie, to jest to ekstrakt/ koncentrat a nie nalewka).

[273] Jest on często możliwy do nabycia wraz z zestawami do herbat, np. Yerba Mate (jako, że służy w celu pomiaru odpowiedniej temperatury wody koniecznej do ich zapasażenia, w celu osiągnięcia maksymalnej wartości z samego produktu).

[274] Zabronione jest użycie syntetycznej ceraty, jako że składa się ona najczęściej z toksycznego i śmierdzącego polichlorku winylu oraz innych toksycznych półproduktów na bazie ropy (s. #K8C,Plastiki).

[275] Jeśli będzie się tam znajdowała dłużej to nic się nie stanie.

[276] Jak np. woda utleniona, jaka to jest w aptece skażona – po wylaniu kilkunastu (do kilkudziesięciu) kropel na suchą skórę, wchłania się po 3 minutach, po czym można doświadczyć dość katastrofalnych – w przykrym sensie skutków (w tym psychicznych) w wyniku przedostania się substancji do krwiobiegu. Woda utleniona z apteki to silna trucizna (z

tych ostatnich, nawet wprowadzenie paru bakterii nie będzie dla organizmu stanowiło żadnego zagrożenia i nie jest ono nigdy śmiertelne, wykorzystaj więc tylko samą wodę. Końcówkę należy najlepiej zostawić w opakowaniu zestawu (trzeba nadpalić drugi koniec gumowej rurki lekko nad ogniem, aby usunąć bardziej zaostrzone krawędzie i później wykorzystywać ją bezpośrednio, jako iż wlewanie wody przez końcówkę jest zbyt czasochłonne i nieefektywne[277] – zrób to za pierwszym razem).



Dwa, przegotuj wodę bezpośrednio z kranu i doprowadź ją do temperatury wrzenia, przytrzymując jeszcze przez następne 5 minut (najlepiej przy wykorzystaniu do tego garnka stalowego[278]), po czym poczekaj aż się **schłodzi do temparatury ciała: 36°C do 38°C (maks. do 40°C)**. Jest to bardzo ważne, jako że zbyt gorąca woda powoduje zniszczenie błony śluzowej odbytu (może ugotować i zniszczyć twoje wnętrzności, co może być powodem wielu powikłań – podobnie jak użycie pewnych/ zbyt wielu dodatków do wlewu). Pamiętaj, że jest to jedna z zasad, która nie może być przekroczona. Temperatura wody powinna być zmierzona termometrem przed wykonaniem wlewu (patrz rys. obok). Przelej tym celu trochę wody z głównego naczynia do innego, osobnego – w celu dokonania pomiaru (ze względu na potencjalny, aczkolwiek mało prawdopodobny fakt przypadkowego pęknięcia termometru, bądź też zanieczyszczenia wody docelowej, idącej do twoich jelit). Weź na poprawkę to, że woda w mniejszym naczyniu i mniejszej ilości studzi się szybciej, więc sprawdź tylko pomiar bezpośredni zaraz po jej przelaniu. Wlej także najlepiej trochę do osobnego naczynia i zanurz palec w celu sprawdzenia temperatury (ponownego upewnienia się) – woda powinna być bardzo letnia, jednak nie zimna. Miej także na uwadze to, że termometr może nie być dokładny, a wariacja w jego odchyleniu od mierzonej temperatury może wynosić nawet do kilku stopni (-/+ 1-3°C), stąd upewnij się iż woda będzie nawet zimniejsza (jako, że wtedy nie dzieje się nic złego, co najwyżej może dojść do szybszego jej wydalenia). Jeśli czujesz, że woda którą wlewasz do swoich jelit jest zbyt gorąca – zaprzestań jej dalszego wlewania i wydal ją natychmiastowo. Wiedz, że woda zbyt zimna może być odpowiedzialna za kurcze i odrętwienie, a także wobec tego za szybkie jej wydalenie i niedostateczne trzymanie w jelitach. Stąd ważne jest, aby temperatura zawsze była idealna.

Rys. 21. Bezrtęciowy kuchenny termometr do wody (z czerwonym spirytusem zamiast rtęci – wykonany w całości ze szkła).

Pamiętaj, że wlew powinien być robiony najlepiej po naturalnym wypróżnieniu. Jednak nawet mimo tego, polecane jest zrobienie zawsze wcześniej – tego wstępnego (w celu oczyszczenia jelit i zwiększenia wchłanialności czy działania użytych substancji), który pomoże wydalić wpierw masy kałowe zalegające w dolnej części jelita (by uniknąć bólu i skrętów jelita wywołanych w wyniku ich przesuwania, w jego górę).

Napij się 250ml wody lub więcej jeśli czujesz, że jesteś odwodniony po czym odczekaj ponad 25 minut zanim wykonasz wlew – spożycie wody jest zabronione po jego wykonaniu na następne kilka godzin ze względu na to, iż może przyczyniać się do dalszego rozrzedzenia elektrolitów w organizmie, co jest niepożądane a jakie w ekstremalnych przypadkach może być niebezpieczne.

Trzy, pamiętaj także, aby w przypadku pierwszych użyć i braku doświadczenia wykorzystać maksymalnie do 0.5 litra wody na każde pojedyncze czyszczenie (wlew). Z czasem będzie możliwe zwiększenie tej wartości. Także ilość wody musi być ograniczona do maksymalnie 2-3 litrów (w zależności od wzrostu i wielkości danej osoby) jako, że jelita także mają określoną pojemność i ich nadmierne naprężenie może spowodować ich wybuch, podobny tego od opony – co może zakończyć się

---

tego powodu, iż jest skażona). Jej wersja apteczna musi być zawsze najlepiej wyrzucona do kosza – jak najszybciej, aby uniknąć skażenia.

[277] Poza tym końcówka jest wykonana z plastiku (s. #K8C,Plastiki), a materiały te przepuszczają szkodliwe substancje przy kontakcie.

[278] Po więcej patrz s. #K8C.

śmiercią (ponadto używanie tak znacznej ilości wody może doprowadzić do nierównowagi elektrolitowej w wyniku jej wchłonięcia przez jelita, objawiającego się w m.in. zachwianiem równawagi minerałów takich jak potas – co może przejawiać się w m.in. w kurczami, bólem, mrowieniem rąk i stóp, a także ich drętwieniem, poceniem się i uczuciem zasłabnięcia)[279]. Pamiętaj, że jest to druga z zasad, która nie może być przekroczona. Z tego powodu – zalecane jest używanie **maksymalnie do 1 litra wody** w każdorazowym płukaniu, aby maksymalnie zminimalizować te zagrożenia. W przypadku robienia regularnych wlewów – warte jest także ich ograniczenie maksymalne do co najwyżej kilku (do maks. 2-3), oddalonych w conajmniej 20-minutowych interwałach, przypadających na pojedyczny dzień. Zapamiętaj sobie także, że często pierwszy wlew jest tym inicjalnym i służy oczyszczeniu mas kałowych.

Czwarte, rozstawienie ręcznika da tobie pewny komfort leżenia więc warto to zrobić w miejscu, gdzie będzie wykonywany wlew. Rozłożenie dodatkowo folii, natomiast zapobiegnie rozlaniu wody na podłogę, jaka napewno się zdarzy, a będzie służyła utrzymaniu porządku w miejscu wykonywania zabiegu. Najczęściej wybieranym miejscem jest łazienka, bądź kuchnia, gdzie są kafelki. Należy powiesić termofor na wysokości maksymalnej ok. 1-1.5 metra od wysokości podłogi w celu zapewnienia odpowiedniej szybkości z jaką woda będzie się wlewała. W miejscu, gdzie będziesz leżał może być wykorzystany np. kaloryfer w łazience, kuchni lub jakiś niski, doczepiany wieszak bądź inny obiekt jak gwóźdź czy też klamka od drzwi).



Rys. 22. Kranik jaki służy do zmniejszenia/ zablokowania przepływu wody, a jaki może być używany poprzez przesunięcie go na płaszczyźnie prostopadłej w kierunku rurki (strzałką czerwoną został oznaczony kierunek przepływu wody).

Piąte, kranik (służący do zmniejszenia lub zamknięcia przepływu wody przez rurkę, patrz rys. obok) musi być wykorzystany tak, by woda wlewała się powoli przez tą ostatnią. Po wlaniu wody do termofora, zakręceniu go – kranik powinien być zamknięty nim nie zostanie on powieszony (np. na klamce od drzwi) po czym należy polać lekko końcówkę oliwą z oliwek[280] w celu nawilżenia (i uniknięcia podrażnienia odbytu), przyjąć odpowiednią pozycję (na lewym boku, z nogami ugiętymi do klatki piersiowej), a następnie włożyć sobie rurkę delikatnie i powoli w odbyt, po czym odkręcić lekko kran. Należy tutaj zauważyć, że w teorii możliwe jest przebicie jelita przy gwałtownym włożeniu sobie rurki (zwłaszcza jeśli jest wykonana z plastiku) w odbyt co może prowadzić do śmierci, dlatego należy być ostrożnym i robić to powoli oraz delikatnie.

[279] Co również może być niebezpiecznie i stanowić zagrożenie.
[280] Użycie oliwy z oliwek jest konieczne w celu zapewnienia lubrykacji rurce (czyli nawilżenia i uniknięciu wobec tego podrażnień). Tylko jej zastosowanie jest w pełni bezpieczne ze względu na to, iż nie jest to produkt modyfikowany genetycznie (s. #K8E), a także iż przedostanie się jej nawet minimalnych ilości nie stanowi żadnego zagrożenia dla organizmu, co może być różne (stanowić zagrożenie i/ lub być toksyczne) w przypadku użycia innych lubrykantów lub olejów.

Piąte, wodę należy wlewać powoli – jeśli poczujesz parcie, to wówczas skręć rurkę w rękach w celu zablokowania pływu wody (możesz także wykorzystać do tego takie narzędzie jak obcęgi czy po prostu zakręcić kranik). Kontynuujesz wlewanie wody jeśli parcie przejdzie, aż do całkowitego jej wlania. Jeśli temperatura była odpowiednia to nie powinny pojawić się żadne kurcze, natomiast jeśli woda wydaje się tobie zbyt ciepła to przerwij automatycznie wlew i wydal ją (ze względu na to, iż prawdopodobnie poparzysz sobie wnętrzności, co może być nawet śmiertelne albo napewno będzie prowadziło do powikłań – woda powinna być letnia i zdawać się wlewać bez problemu). Zacznij od następnego dnia w takim przypadku.

Podsumowując, proces wykonania wlewu w krokach:

1. Użyj ciepłej wody do wyczyszczenia termofora zamkniętego oraz jego elementów – zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz (chlor dodawany do wody kranowej zabije znajdujące się w niej bakterie). Pozostaw chlorowaną wodę w środku termoforu (wlewu) na conajmniej 2 godziny[281], po czym przejdź do punktu następnego.

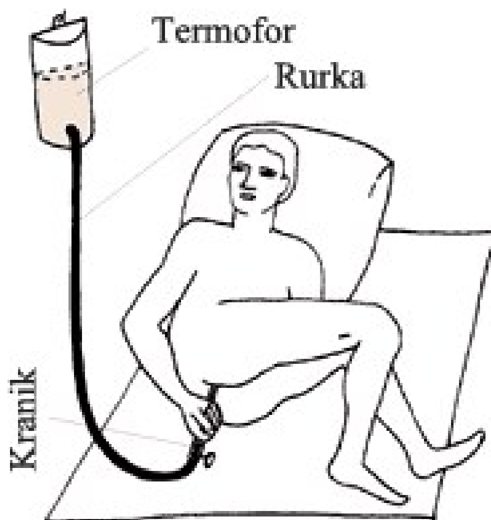
2. Zagotuj wodę kranową do temperatury wrzenia – przytrzymując ją przez kolejne 5 minut wrzącą, po czym schłodź ją do temp. mniejszej niż 38°C[282].

3. Wlej teraz 2x (przy początkowych wlewach) lub więcej (3x lub 4x) 250ml szklanek wody do termoforu, jednak nie więcej nigdy jednorazowo niż 1 litr, po czym skręć zestaw (rurka powinna być zamknięta przez kranik). Upewnij się jednak wcześniej co do odpowiedniej temperatury wody – jeśli jest zbyt zimna to podgrzej ją[283].

4. Pamiętaj, żeby od tej pory zrobić wszystko delikatnie, wolno i przede wszystkim ze spokojem. Zajmij sobie czas jeśli tego potrzebujesz: czegoś nie wiesz, bądź też nie jesteś czegokolwiek pewien – woda zachowa odpowiednią temperaturę jeszcze przez jakiś czas (do pół godziny – godziny), w tym czasie spokojnie zdążysz wszystko zrozumieć, a także zastosować.

   Powieś torbę od termofora na wys. 1.5m od podłoża[284] po czym ustaw równolegle ręcznik, a na niego folię. Następnie polej oliwą z oliwek końcówkę gumowej rurki, połóż się na lewym boku z nogami przykurczonymi do klatki piersiowej (patrz rys. obok) i włóż ją sobie delikatnie i powoli w odbyt na długość nie dłuższą niż 10 cm po czym otwórz lekko kranik.

5. Upewnij się, że ciśnienie pod jakim będzie wpadała woda do jelita jest bardzo niskie. Jeśli poczujesz parcie to ściśnij gumową rurkę dwoma palcami (lub wykorzystaj obcęgi do tego celu – ew. możesz ją także zgiąć jedną ręką – nawet dwukrotnie w jednym miejscu, jeśli ściśnięcie jest niewystarczające) i poczekaj aż ono przejdzie (ew. możesz zacisnąć kranik). W ten sposób wlej całą wodę z termofora w siebie[285].



Rys. 23. Prawidłowa pozycja do wykonywania wlewu.

6. Następnie przekręć się powoli na bok prawy i poleż w tej pozycji z 10 minut – w tym czasie woda dotrze do wszystkich zakamarków jelita (prawdopodobnie także chcesz powykonywać lekkie ruchy na bok, jakie pomogą w odlepieniu zawartości jelit i usunięciu złogów). Po upłynięciu tego czasu przekręć się znów na lewy bok, bądź na plecy. Możesz także pomasować sobie brzuch prawą reką –

[281] Musi być nim wypełniona całkowicie.
[282] Patrz instrukcje wcześniej, w jaki sposób ma lub może być to zrobione.
[283] W istocie ważne jest tylko, aby nie przekroczyła tej temperatury z punktu powyżej.
[284] Najlepiej na klamce drzwi od łazienki. W tym przypadku te ostatnie prawdopodobnie powinny być otwarte.
[285] Jeśli jest wykorzystywana czysta woda to może być odczuwalne subtelne uczucie rozrzedzenia elektrolitów (najczęściej jednak większość z ludzi nie czuje zupełnie nic). Woda wleje się w ciebie wtedy kiedy poczujesz, że nic już dalej nie leci lub co po prostu będzie to widzialne w poziomie wypełnienia termofora, bądź też kiedy przy ściśnięciu rurki nie będzie wyczuwalne znaczne ciśnienie – z reguły wlew trwa to do kilku minut.

zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po 20 minutach (jeśli brak jest odczuwalnego parcia można zrobić do 30 minut) należy wstać, trochę pochodzić – nawet popodskakiwać lekko, po czym iść do toalety i wypróżnić się. Na tym cały proces wlewu jest zakończony, będzie prawdopodobnie odczuwalna lekkość i ulga po zabiegu.

Pamiętaj, że nim dojdzie do oczyszczenia z pasożytów – konieczne jest wpierw oczyszczenie jelita grubego z jego złogów (i detoksyfikacja) gdyż zrobienie tego przed – może być niebezpieczne dla zdrowia. Następnie dopiero będzie możliwe zabicie wszystkich pasożytów w jelicie grubym. Nie wolno także przekraczać przy pierwszych wlewach ilości wody (więcej jak 0.5 litra) ze względu na zbyt znaczne potrząśniecie toksyn zawartych w jelicie.

Pierwsze conajmniej 4 wlewy muszą być wykonane z czystej wody jaka jest chlorowana (kranowa), gdyż pozwoli to na wydalenie bakterii gnilnych, jakie przez lata najprawdopodobniej opanowały jelito (w wyniku spożywania w przewadze żywności gotowanej), a jakie są odpowiedzialne za nieprawidłowy stan flory oraz najprawdopodobniej obniżone samopoczucie w tego wyniku.

Zabronione jest użycie jakiejkolwiek soli przy stosowaniu wlewów, jako iż mogą one zawierać potencjalnie śladowe zanieczyszczenia mogące stanowić zagrożenie. Poza tym nie było żadnych śmierci od wlewów przeprowadzonych zgodnie z tymi zasadami zawartymi w tej sekcji, a za to zdarzyło się kilka z użyciem sodium phosphate (soli)[286]. Ich nieprawidowe użycie może prowadzić do drastycznych nierównowag elektrolitowych, w tym do niebezpiecznego odwodnienia oraz obrzęków, stąd jest wyłączone z sekcji. Sól jest zbędna przy stosowaniu wlewów.

Zabronione jest także użycie jakichkolwiek innych środków dezynfekujących, jako że mogą one pozostać w termoforze, a wobec tego przedostać się do naszego organizmu, gdzie mogą wywołać zatrucie lub nawet spowodować zgon. Z tego powodu zalecane jest użycie tylko zwykłej wody wodociągowej. Upewnij się także, że przy wykonywaniu wlewów będziesz pilnował swoją wodę, aby nic do niej się nie dostało ani nie zostało dolane przez innych, jacy mogą się znajdować w obszarze, jako iż jej zmieniona zawartość może stanowić poważne niebezpieczeństwo.

Pamiętaj także, że nigdy nie wolno dzielić się sprzętem służącym do przeprowadzania wlewów, ze względu na możliwość wymiany bakterii do jakiej może dojść. Poza tym w takim przypadku jest konieczna znacznie intensywniejsza sterylizacja całego sprzętu. Chroń swój termofor przed innymi, trzymaj go w ukryciu. Zabronione jest także wykonywanie wlewów jeśli nie jesteś trzeźwy lub pod wpływem działania narkotyków lub innych, gdyż może to przesunąć granicę bólu, co może być nawet śmiertelne w przypadku braku odpowiednio wczesnej reakcji. Warto jedynie ograniczyć się do substancji zalecanych w tej książce jako iż z zasady nie ma konieczności do zażywania innych, a użycie jedynie czystej wody i środka na pasożyty jest w pełni wystarczające (o czym później)[287].

---

[286] http://www.laboratoriosilesia.com/upfiles/sibi/GA0607524.pdf (Systematic review: adverse effects of sodium phosphate enema, mirror: www.xernt.com/xh/adverse.reactions.from.salt.enema).
[287] Użycie jakichkolowiek innych substancji we wlewie tj. alkohol czy inne może nieść ze sobą zagrożenia, włączając w to śmierć.

W przypadku pierwszych wlewów należy zacząć do 0.5l wody i dawkę tą zwiększać (do 1l). Wszelkie potencjalne symptomy jakie występują po wypróżnieniu (ból głowy, uczucie gorąca, przyspieszenie akcji serca, pieczenie, zaczerwienienie skóry, słabość i inne) są wynikiem przemieszania toksyn w organizmie (część z nich jest usuwana co może być odczute, zwłaszcza po pierwszych wypróżnieniach). Mijają one zazwyczaj po kilku pierwszych wlewach. Kontynuuj więc wlewy do czasu nim nie miną całkowicie i żadne z powyższych nie pojawią się, przy następnym wlewie[288] (zazwyczaj jednak nie trwa to dłużej niż maksymalnie parę tygodni). Wykonuj wlewy, początkowo raz w tygodniu, później dwa razy w tyg. – następnie zmniejsz ten czas do, co 3-4 dni.

Wiedz, że nim nie zostanie zrobione powyższe, tj. oczyszczenie jelit z zawartych w nich toksyn/ złogów – musisz uzbroić się w cierpliwość i najpierw przejść ten proces, a dopiero później będzie możliwe przeprowadzenie oczyszczania na pasożyty. Przemieszanie toksyn nie jest nigdy śmiertelne ani niebezpieczne dla organizmu – jest to etap konieczny do przeprowadzenia.

[288] Jak będziesz szedł się załatwić, to siadaj zawsze najlepiej po wlewie na toalecie, do końca danego dnia i raz z rana jako iż jest prawdopodobieństwo, że może wypłynąć jeszcze woda – nawet po wypróżnieniu, co może skutkować w zabrudzeniu ubrań i siebie (przede wszystkim w przypadku kiedy były robione pojedyncze wlewy). Płyn, który się z nas wydostanie będzie najprawdopodobniej mocno cuchnął (obrzydliwie śmierdział), co da nam pewien obraz tego jak mocno byliśmy zanieczyszczeni.

JAK PRZYWRÓCIĆ PRAWIDŁOWĄ FLORĘ BAKTERYJNĄ ORAZ JAKIE SĄ KONSEKWENCJE JEJ BRAKU?[289]

Jeśli widzisz trzydziesto-letniego mężczyznę z siwymi włosami, czterdziestoletnią kobietę z pogrubionymi włosami, pięćdziesięcioletniego mężczyznę w trumnie czy sześciedzięcioletniego dziadka z trzęsącymi się rękoma lub siedemdziesięcioletnią babcię z demencją (otępieniem) – nie patrz nigdzie dalej niż ich zanieczyszczone i zafekalcone (w złym stanie) jelita. W istocie nie jest to zbyt dalekie od prawdy, gdyż te ostatnie są tak naprawdę najważniejsze, jako iż ich stan odpowiada za dostarczanie i prawidłowe przetwarzanie pokarmu oraz składników w nich zawartych.

W jelicie grubym odbywa się końcowy proces formowania kału, a także zachodzi końcowy etap wchłaniania wody, elektrolitów i soli mineralnych z resztek pokarmowych. Występują tutaj także bakterie symbiotyczne, produkujące witaminę K, oraz niektóre witaminy z grupy B (B_7 – biotynę i B_{12}). Ich deficyt jest związany z cukrzycą, otyłością, utratą włosów na głowie, egzemą (wypryskami skórnymi), łojotokiem, anemią[290], wewnętrznymi krwawieniami, wrzodami, wylewami (np. udar serca), nowotworami, chorobami neurodegeneracyjnymi tj. Parkinson, Alzheimer i powszechne pokarmowe, oddechowe i układu odpornościowego.

Zdrowa flora bakteryjna jest także kluczowa jeśli chodzi o zapobieganie zatwardzeniom[291] (utrudniona lub nieczęsta defekacja), dla utrzymania podstawowej odporności (fagocytozy) oraz ochrony twojego jelita grubego od nowotworu oraz od odwracania infekcji drożdży od jamy ustnej i pochwy.

Jeśli bakterie rezydujące we florze są stale zabijane przez antybiotyki, środki przeczyszczające, metale ciężkie, operacje czy kolonoskopie to błonnik jest rekomendowany po to, by zastąpić bakterie i uformować stolce, gdyż jeśli nie jest to zrobione to tworzą się szarawe twarde kamyki i w efekcie zamieniają rutynową podróż do łazienki w torturę. Jest to kondycja zwaną dysbiozą.

---

[289] Powyższe jest zmienionym przedrukiem artykułu z: #X3, .81 jako, że autor w swoich badaniach raczej skupia się na przyczynach ich występowania oraz eliminacji, mając jedynie na w świadomości symptomy (w efekcie: poszukiwania ukierunkowane są na konkretne rezultaty, a nie na spamiętywaniu długich list skutków/ objawów czy innych).
[290] Patrz rys. i informacje z s. #K1.
[291] Inaczej: zaparcia.

Jakie są przyczyny dysbiozy?

W zasadzie wszystko co niszczy złe bakterie także niszczy bakterie dobre, jakie to są identycznymi jednokomórkowymi organizmami, aczkolwiek lepiej zachowującymi się. Poniżej znajduje się przykładowa lista najbardziej skandalicznych złoczyńców. Zauważ, że nie znajdziesz tutaj specyficznych zaleceń[292], ponieważ są one ewidentne.

- **Niedobory białkowe.** Flora jelitowa pozyskuje energię i składniki pokarmowe nie z pożywienia, ale z mucyny jaka to jest wydzielana poprzez zdrowe błony śluzowe. Mucyna jest glikoproteiną – molekułą jaka łączy glukozę z aminokwasami. Żołądkowy i jelitowy śluz jest formowany poprzez kombinację tej ostatniej i wody. Śluz chroni pokrycie żołądka i jelit od uszkodzeń mechanicznych, enzymów, soków żołądkowych, zalegającej żółci i patogenów z jedzenia. Niedobory tych niezbędnych aminokwasów tj. treonina, dla przykładu – ogranicza umiejętność organizmu do produkcji mucyny, a wobec tego: umiejętność bakterii do funkcjonowania i rozmnażania.

- **Nadmierny błonnik pokarmowy.** Produkty odpadu, w wyniku fermentacji bakteryjnej (krótko-łańcuchowe kwasy tłuszczowe, etanol, kwas mlekowy) niszczą bakterie z tego samego powodu jak kwasy i alkohole, które to są rutynowo używane w celu sterylizacji narzędzi operacyjnych – rozrywają one membrany bakterii przy kontakcie. Jest to także powód dlaczego uzależnienie od błonnika się rozwija: jako, że fermentacja niszczy bakterie, potrzebujesz więcej i więcej błonnika by uformować stolec. Jeśli nagle zaprzestaniesz jego spożycia i nie masz zbyt wiele bakterii jakie pozostały, zatwardzenie wchodzi kiedy tylko jelito grube oczyści się z zalegającej masy.

  Z pewnych powodów jakie mogą wywołać kontrowersje lub konsternację (zakłopotanie), zauważ, że:
  - Błonnik nie jest przyczyną dysbiozy, ale *nadmierny* błonnik jako iż jest to 'fermentacja nadmiernego błonnika'.
  - Niech zostanie przypomniane, że wino zostawione w kadzi na zbyt długo zamienia się w ocet jako, że kiedy wszystkie bakterie umierają – fermentacja zatrzymuje się. Analogicznie ten przykład odnosi się do fermentacji jaka zachodzi u ludzi.
  - Przeczytaj ten cytat: 'Bakterie jelitowe fermentują niezaabsorbowane węglowodany w CO_2, metan, H_2 i krótko-łańcuchowe kwasy (maślan, propionian etylu i mleczan). Te kwasy tłuszczowe powodują biegunkę. Gazy powodują odbijanie i wzdęcia.[293]'. Jeśli biegunka będzie występowała dzień zbyt długo, dysbioza będzie efektem.

- **Kwasowość jelitowa.** Oprócz fermentacji, nadmierna kwasota może zdarzyć się, kiedy trzustka nie daje rady zneutralizować zawartości żołądka, z powodu jej zaburzeń lub obstrukcji (częściowego zatamowania wydzielniczego). W tym przypadku, kwasowe soki żołądkowe wylewają się do jelita grubego i niszczą bakterie. Interesujące jest, że najbardziej prawdopodobną przyczyną obstrukcji, w przypadku zdrowego człowieka jest zablokowanie kanałów przez – zbyt dużą ilość niestrawialnego błonnika w dwunastnicy. Normalnie kwasowość (bezpieczna dla bakterii) dla stolca jest w granicy zakresu 6 do 7.2 ph.

- **Biegunka.** Doraźna jelitowa infekcja, zatrucie pokarmowe, środki przeczyszczające, interwencje medyczne i inne kondycje mogą wywołać wydłużoną biegunkę, jaka dosłownie zmyje wszystkie bakterie z jelit. Wycięcie ślepej kiszki (poprzez usunięcie wyrostka robaczkowego) także zwiększa ryzyko dysbiozy, ponieważ ten ostatni pełni rolę 'rozrusznika' kultur bakterii, kiedy biegunka nastąpi.

- **Antybiotyki i leki przeciwbakteryjne.** Jedna recepta (jej zużycie) jest często wystarczająca w celu zniszczenia całej flory jelitowej.

---

[292] Te są wymienione i opisane w sekcji #1.
[293] Malabsorption Syndromes; The Merck Manual of Diagnosis and Therapy (http://www.merck.com/mmpe/sec02/ch017/ch017a.html#sec02-ch017-ch017a-992, mirror: www.xernt.com/xh/malabsorption.syndromes).

- **Antybiotykowe pozostałości w drobiu, rybach, zwierzętach i mleku.** Rolnictwo przemysłowe wymaga użycia stałego, wielkich dawek antybiotyków by utrzymać przerośnięte, ściśnięte zwierzęta przy życiu. Nieuchronnie, przenikają one do jedzenia co ma wpływ na ludzi.

- **Metale ciężkie.** Rtęć, ołów, arsen, kadm, nikiel i inne metale są niezwykle toksyczne, nawet w niskich zawartościach. Źródła zanieczyszczenia różnią się: od przemysłowych do chemii gospodarczej, baterii aż do elektronicznych komponentów, urządzeń mierzalniczych i innych[294].

- **Srebro stołowe.** Metal ten jest typowo używany dla sztućcy, talerzy, pucharów i dzbanów, ze względu na swoje właściwości przeciwbakteryjne. Jego użycie nie jest jednak zbyt dobrym pomysłem (zwłaszcza dla dzieci).

- **Rtęć dla wypełnień dentystycznych.** Więcej o tym zostało napisane w sekcji #K8C,Rtęć jak i samych amalgamach (protezach do zębów). Nie jest zaskakujące, że ortodonci są grupą jaka ma najwyższy wskaźnik depresji, samobójstw, problemów narkotykowych i alkoholowych i najniższą oczekiwaną długość życia z pośród wszystkich przedstawicieli profesji medycznej. Jest to prawdopodobnie wynik długoterminowej ekspozycji na rtęć, jaka to jest silną trucizną, neurotoksyną i czynnikiem kancerogennym (rakotwórczym). Takim, jaki stopniowo niszczy tkankę mózgową, powoduje nowotwory, zabija pożyteczne bakterie i prowadzi wobec tego do uzależnienia od błonnika pokarmowego (diety kwasowej, patrz s. #K8I). Jeśli masz takie wypełnienie – pozbądź się go od razu możliwe jak najszybciej (upewnij się, że będzie ono dokładnie przeprowadzone).

- **Sztuczne barwniki.** Lata temu, kolorowy pigment zwany ‘crystal violet’ (lub ‘crystal gentian’[295]) był szeroko używany jako miejscowy antyseptyk (niszczący drobnoustroje, zapobiegający zakażeniom). Istnieją dobre przesłanki, by wierzyć iż jego długoterminowe użycie dla barwników do jedzenia może mieć wpływ na florę bakteryjną podobne do metody, w jaki ‘crystal violet’ dotykał (zabijał) miejscowe bakterie.

- **Zabiegi medyczne jak i toksyny środowiskowe.** Chemo- i radio- terapia zabijają bakterie i z tego powodu także zabijają komórki rakowe. Są jednak inne czynniki jaki mają negatywny na nią wpływ, tj. zanieczyszczenia środowiskowe, antybakteryjne mydła, toksyczne substancje zawarte w paście do zębów, szampony, detergenty itp[296].

- **Szarlataneria.** Jeśli stolce nie są ‘czyste’, więc także i jelita muszą być ‘brudne’. Te, wydające się logicznym, uzasadnienie ma swoją podstawę w ‘cudownych lekach’ jakie mają pomóc na zatwardzenie (zaparcia), bóle i inne związane poprzez wprowadzenie magicznych substancji, a jakie nie przysparzają się do usunięcia rzeczywistych przyczyn problemów (które to z kolei mogą powodować chroniczną dysbiozę poprzez wprowadzenie pewnych substancji chemicznych w organizm).

Jak więc może to być zauważone: większość z powyższych jakie mogą robić pokłady pieniędzy dla innych – mają największą szansę dla zabicia bakterii w jelicie, rujnując twój zdrowy wygląd i wysyłając ciebie do grobu.

[294] Patrz sekcja #K8C po więcej.
[295] Hexamethyl pararosaniline chloride.
[296] Należy je możliwie wyeliminować kompletnie. Patrz po więcej, s. #K2 i #K8C.

Jak zdeterminować czy jestem dotknięty dysbiozą?

Jest to dość łatwe do ustalenia, gdyż występują symptomy podobne jak u zwierząt hodowlanych (gdzie zwierzęta te są rozdęte, mają niedowagę i są chorowite).

- **Nieobecność gazów jelitowych.** Kiedy błonnik pokarmowy (rozpuszczalny lub nie) występuje w diecie, gazy jelitowe są produkowane poprzez metabolizm bakteryjny. Całkowita absencja (brak) gazów przy obecności błonnika pokarmowego, sugeruje nieobecność fermentacji. Niskie ilości rozpuszczalnego (strawnego) błonnika, tj. pektyna owocowa, przyspiesza rozmnażanie bakterii w florze jelitowej, przy uniknięciu nadmiernej fermentacji.

- **Niestrawiony błonnik w stolcu** jaki może być zobaczony jako białe lub ciemne plamki.

- **Zatwardzenie.** To ostatnie może być jednym z najbardziej widocznych objawów, zwłaszcza kiedy stolce są suche i twarde. Oznacza to, iż jest zbyt mało bakterii, aby poluzować uformowane odchody i trzymać je nawilżone, ponieważ w odróżnieniu od innych: komórki bakteryjne zachowują wilgotność.

- **Przerywana lub przewlekła biegunka, zespół nadwrażliwości jelita grubego (zespół jelita drażliwego), wrzodziejące zapalenie okrężnicy, choroba Crohna.** Jak zostało oznajmione wcześniej: wprowadzenie pożądanych bakterii do jelita leczy te kondycje. Więc, wydaje się oczywiste iż dysbioza, wraz z błonnikiem odgrywają ważną rolę w patogenezie (powstawaniu) tych chorób.

- **Częste infekcje oddechowe, astma, zapalenia oskrzeli, przewlekły nieżyt nosa, spływanie wydzieliny z nosa po tylnej ściance gardła, zapchane zatoki i alergie.** Te kondycje wskazują na osłabienie układu odpornościowego w wyniku dysbiozy. Pojawiają się one najczęściej po infekcji układu oddechowego jakie to były leczone przy użyciu antybiotyków, a które z kolei uszkodziły florę bakteryjną.

- **Problemy z krzepnięciem krwi.** Trudne do zatrzymania zwykłe krwawienia i łatwe ciemne sinienie (wybroczyny), plamiste obszary krwotoków pod skórą – mogą sugerować brak witaminy K, jaka jest produktem metabolizmu bakteryjnego.

- **Problemy neurologiczne i anemia.** Witamina B_{12} jest niezbędna do normalnego funkcjonowania systemu nerwowego jak i produkcji krwinek czerwonych. Od momentu kiedy mięso, ryby i jaja zostały wyeliminowane ze 'zdrowej' diety jej deficyty mogą się pojawić. Drętwienie i mrowienie rąk i nóg, bladość skóry, duszności, chroniczne zmęczenie, ból jamy ustnej i języka, splątanie to najczęstsze symptomy braku witaminy B_{12} w organizmie.

W ten sposób dojdzie do zabicia flory jelitowej w jelitach, co pozwoli na jej odbudowanie w sposób w jaki powinna tam być (może być w tym czasie odczuwalne uczucie 'pustości' w jelitach oraz zauważalne niestrawione strzępki jedzenia i białe 'kleksy' w stolcu). Jest ważne zrozumienie tego procesu, gdyż pozwoli to ludziom na znalezienie często przyczyny swoich problemów zdrowotnych. Flora jest usuwana właśnie poprzez wykonanie tego czyszczenia zgodnie z jego zaleceniami. Ta ostatnia odbuduje się samodzielnie w pełni, w ciągu miesiąca – jednak poprawa będzie już zauważalna w czasie pierwszych dwóch tygodni (flora przedostanie się do jelita grubego z jelita ślepego, a jeśli nie – to organizm wyprodukuje ją w wyniku składników odżywczych, jakie będą dostarczone z diety w przewadze surowej, roślinnej[297]- spożycie tej ostatniej jest wymogiem). Należy zauważyć, że składniki odżywcze są zakumulowane z zasady w organizmie, a mogą one nie być np. asymilowane przez b. krótki okres czasu (to, że skrobia nie została strawiona, nie jest wcale oznaką tego iż bakterie

[297] Patrz sekcja #1. Ważne jest także zauważenie, że rezerwuar bakterii znajduje się równiez w innych miejscach ciała człowieka (np. bakterie kwasu mlekowego obecne są na skórze), a przedostanie się tam w wyniku spożycia np. pokarmów (nie tylko sfermentowanych). Zalecane jest przejście na dietę w pełni organiczną, z s. #9:Q35 (wszelkie informacje zostały w niej dostarczone).

wytwarzające witaminy przestały produkować te ostatnie[298]) jaki nie stanowi żadnego zagrożenia, także przeprowadzanie takiego wlewu jest konieczne i obowiązkowe w celu pełnego wyleczenia.

Po wykonaniu conajmniej 4 wlewów złożonych z wody chlorowanej (lub więcej jeśli będzie potrzebne, aż do minięcia skutków związanych z przemieszaniem wszelkich toksyn) odczekaj z 2-3 tyg. nim nie zostanie naturalnie przywrócona twoja flora jelitowa.

Następnie zamiast wody chlorowanej, użyj wody pozbawionej lub zawierającej b. minimalną ilość chloru (może być wykorzystane urządzenie z s. #K8A, a w przypadku jego braku – w teorii woda mineralna[299] może być wykorzystana). Następnie należy zacząć od dodania 2 kropel Clarkia[300] (Wormwood+Black Walnut+Cloves)[301] na 0.5l wody w celu nabrania pewności co do użycia produktu, a następnie wykonanie wlewu.

W ciągu paru dni następnych (wolnych) należy wykonać następny wlew, tym razem przy użyciu 10 kropel na 0.75l wody, jeśli brak jest pewności niektórych osób co do bezpieczeństwa (jednak jest to zalecane).

Następnie należy wykonać na dzień następny wlew składający się z 30 kropel produktu (możliwe jest użycie nawet podwójnej dawki tych kropli w jednej dozie, jako iż nie są one wchłaniane) w 1 litrze wody.

Użycie środka nie jest związane z żadnymi większymi sensacjami – może być odczuty ruch pasożytów podczas wlewu, jeśli takowe występują. Te ostatnie robimy zawsze po naturalnym wypróżnieniu (inicjalny wlew nie jest w tym wypadku konieczny). Na tym etap należy zakończyć.

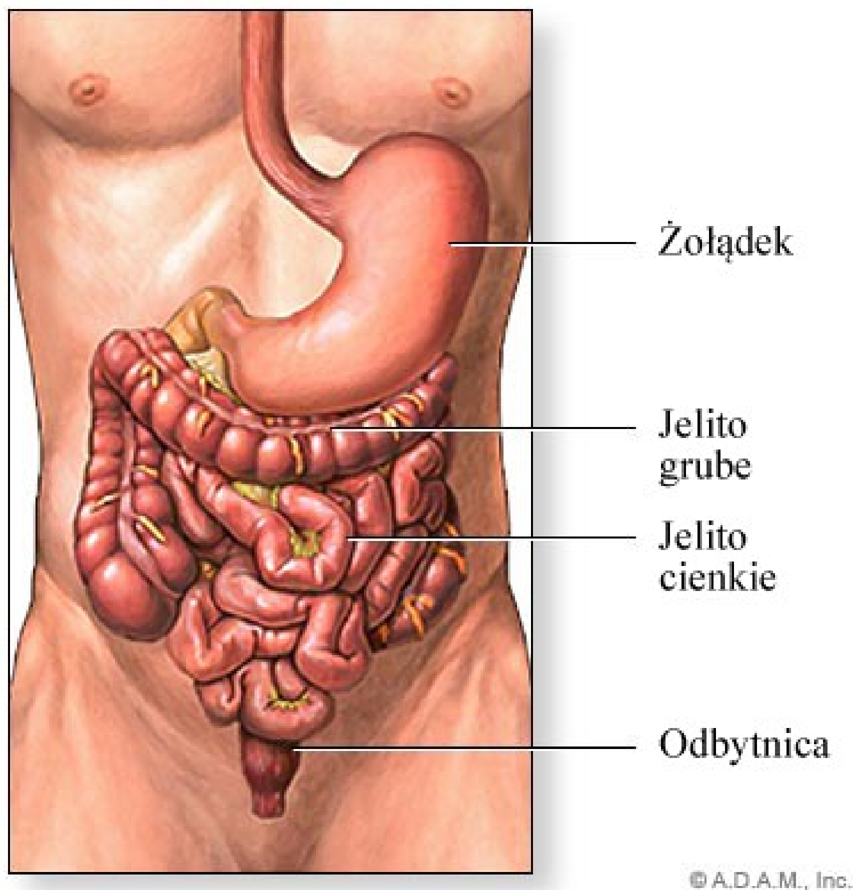
…

[298] Autor wyjałowił sobie jelito intencjonalnie i jest w stanie potwierdzić wyniki tych badań: http://www.healingnaturallybybee.com/articles/probiotic1.php (Why Probiotics Are Not Needed, mirror: www.xernt.com/xh/probiotics.not.needed). Warte jest jednak zauważenie, że użycie probiotyków syntetycznych by proces przyspieszyć jest możliwe, jednak stanowi to dodatkowy wydatek, a ważne jest przy tym by kupowany produkt posiadał powłokę antytrawienną, gdyż większość z zawartych w nim bakterii nie przejdzie silnie kwasowego środowiska żołądka i zostanie zniszczona. Jednym z takich produktów jest Gr8-Dophilus firmy Now Foods.

[299] Autor użył np. 'Kropli Beskidu' (niegazowanej, także z powodu lenistwa). Była ona doprowadzana do odpowiedniej temperatury poprzez umieszczenie obok – w pewnej odległości (na pewien czas) od grzejnika, co gwarantowało odpowiednią temperaturę (pomimo informacji z s. #K8C,Plastiki). Jej jednorazowe bądź kilkurazowe użycie (w takim przypadku) nie stanowi żadnego zagrożenia.

[300] Zastosowanie środka poprzez wlewy nie jest zastępstwem do terapii doustnej (czyszczone jest jedynie i tylko jelito grube).

[301] Autor użył samego Black Walnut, ze względu na brak powyższego środka (a czas nim zostanie dostarczony wychodził poza ramy czasowe napisania tej publikacji, co zostanie poprawione w edycji drugiej, bądź uaktualnieniu). Istnieje szereg ludzi jacy to potwierdzają i użycie w/w środka jest bezpieczne i zalecane (nie wchłania się on poprzez jelita).



Rys. 24. Wygląd wnętrzności człowieka.

W niektórych kręgach panuje także pogląd, że przeprowadzanie wlewu jest wstydliwe. Cóż, przecież robisz to w zaciszu swego domu, a przecież nikt nie musi o tym wiedzieć. Niektórzy ludzie (mężczyźni) uważają także, że wpychanie sobie czegokolwiek do odbytu jest homoseksualne i nigdy tego nie zrobią. Cóż, nikt tego nie widzi, a jeśli twoje wartości tobie na to nie pozwalają, to masz wybór pomiędzy gniciem od środka i zwiększoną zapadalnością na choroby – znacznie zaostrzonym ich przebiegu, znaczącą ilością nowych symptomów, a także wielu innych (w tym znacznemu obniżeniu energii witalnych organizmu). Prędzej czy później (no chyba, że umrzesz wcześniej) sytuacja zmusi ciebie do zweryfikowania tych przekonań i prędzej niż później, i tak zakończysz na robieniu sobie wlewów, gdyż jest to jedyny ratunek aby odnowić samopoczucie, zwiększyć siły organizmu, zabić rezydujące tam pasożyty, usunąć toksyny i w istocie doprowadzić siebie do pełnego wyzdrowienia (jeśli to co ujrzałeś w toalecie po przeprowadzeniu oczyszczania na jelita nie było wystarczająco przekonującym dowodem). Jak zawsze to tylko twój wybór.

W istocie jest niemożliwe wyleczenie organizmu[302] (doprowadzenie do pełnego stanu zdrowia) bez oczyszczenia jelita grubego, co wiąże się nierozłącznie z przeprowadzeniem wlewów, dlatego ten etap jest konieczny.

[302] Pasożyty mogą być jedynie usunięte z organizmu, jeśli zostanie wyczyszczone jelito, a następnie zabite w nim pasożyty, jako iż te ostatnie przedostają się przez nie ponownie do całego ciała.

W skrócie przeprowadzenie wlewów jest proste i polega na wsadzeniu końcówki w odbyt, wpuszczeniu tam wody, wypróżnieniu zawartości – może z jeszcze raz lub parę razy powtórzeniu tego procesu i to jest w zasadzie wszystko. Nie ma do tego żadnej większej filozofii i trzeba na to patrzeć w ten tylko sposób. Więc przeprowadź go (użycie wlewów zgodnie z wytycznymi podanymi w sekcji jest w pełni bezpieczne).

W wyniku przeprowadzenia kilkunastu wlewów, najczęściej dochodzi do:

- pozbycia się silnych bólów głowy,
- poprawienia pracy wątroby,
- poprawienia pracy jelit i układu trawiennego,
- pozbycia się zespołu jelita drażliwego,
- pozbycia się stanów depresyjnych,
- pozbycia się stanów nerwowych,
- pozbycia się alergii,
- pozbycia się wyprysków (które de facto są oznaką, że jelito potrzebuje pomocy)[303],
- **znacznego poprawienia ogólnego samopoczucia,**
- **znacznego poprawienia jasności umysłu i procesów myślowych jak i znacznego, odczuwalnego przyrostu energii,**
- **znacznego zwiększenia odczuwania zadowolenia z życia i większego szczęścia w wyniku tego (jako iż intensywność odczuwanych uczuć jest zależna także od fizycznych substancji syntetyzowanych w organizmie),**
- uczucia nowo narodzenia[304].

Natomiast po przeprowadzeniu oczyszczania pasożytów z jelit, wyeliminowane mogą być następujące m.in. symptomy jak:

- chudnięcie (utrata masy ciała lub niemożliwość jej nabrania)
- osłabienie
- nudności
- wymioty
- bóle brzucha
- biegunka
- zaparcia
- anemia (niedokrwistość)
- alergie na różne pokarmy
- wzdęcia/ spuchnięty brzuch
- obecność krwi w stolcu
- często pojawiająca się biegunka lub zatwardzenie
- objawy grypopodobne – kaszel, kłopoty z oddychaniem/ charczenie i gorączka
- cuchnący stolec, który pogarsza się po południu i wieczorem
- gazy i skurcze
- swędzenie w okolicach odbytu, głównie w nocy (mimo, iż też może to być spowodowane i zapewne jest: wewnętrzną chorobą organizmu, patrz s. #K7)
- zwracanie
- bóle stawów i mięśni
- zaburzenia snu
- chroniczne zmęczenie
- zaburzenia psychiczne
- zespół jelita drażliwego (IBS)
- dysfunkcja układu odpornornościowego.

[303] Idź do s. #9:Q24 po przykład pokazujący idealny stan cery, osiągnięty w tego wyniku (zdjęcie na przykładzie autora).
[304] Autor musi przyznać szczerze, iż wszystkie powyższe – dały się znacząco we znaki, po oczyszczeniu jelita grubego z toksyn i złogów, w wyniku przeprowadzenia wlewów. Jest to zdecydowanie jeden z najważniejszych etapów, jaki musi być obowiązkowo przeprowadzony oraz jaki jest dość prosty i wiele wprowadzający do tematu zdrowotnego. Potężne, tylko pozytywne zmiany w jasności umysłu, samopoczuciu, ogólnemu zadowoleniu, wzroście energii zostały odczute.

Dopiero na tym poziomie może być odczuwalne wstępne wyleczenie. Wlewy są zabiegiem jaki ratuje ludzkie życia.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Jakie są konsekwencje zdrowotne przeprowadzenia wlewów?
Jedynymi konsekwencjami jakie mogą wynikać z ich przeprowadzenia są te związane z nieprawidłowym przebiegiem i przygotowaniem (zostały opisane w sekcji).
Stąd bardzo ważne jest, aby wlewy zawsze były przeprowadzane tylko, kiedy dana osoba jest w stanie trzeźwym, jako że niektóre środki (jak np. alkohol) mogą przesuwać granicę bólu, co może być związane z niebezpiecznymi uszkodzeniami, mogącymi prowadzić do powikłań lub nawet spowodować śmierć (jeśli wszystko zostanie przeprowadzone zgodnie z zaleceniami, to takiego zagrożenia jest brak – w sekcji zostały opisane wszelkie błędy, jakie mogą być popełnione w procesie, a procedura oczyszczania jest ich pozbawiona, co zostało potwierdzone empirycznie przez autora).

Jak stwierdzić obecność pasożytów jelitach?
Do najbardziej powszechnych (fizycznych) należą, m.in.: pukanie, stukanie, gligotanie (jakikolwiek ruch od wewnątrz – do metod pozwalających na potwierdzenie pasożytów, o ile jeszcze nie jest to oczywiste – może być zjedzenie obfitego i wielkiego posiłku, po czym położenie delikatnie cienkiej koszulki na brzuchu i obserwowanie jakiegokolwiek ruchu na nim, jednak po czasie dłuższym niż kilkanaście godzin; jeśli jakiekolwiek pukanie, gilgotanie czy stukanie lub jakikolwiek nagły ruch bądź nawet minimalny ból nie wynikający z przejedzenia wystąpi – jest to bardzo wyraźny znak na obecność pasożytów; przy czym należy podkreślić, że przesuwanie pokarmu przez jelito nie powoduje powyższych symptomów – w rejonie od dołu miednicy do wysokości nawet połowy klatki piersiowej), odbijanie, obecność obcej materii w kale (np. 'ryż'/ 'ziarna sezamu' znalezione w kale, który jest tak naprawdę segmentem odrzuconym, pochodzącym z tasiemca zasiedlającego nasze jelito), zmiana koloru stolca (jeśli nie jest lekko brązowy za każdym razem, jeśli nie zostały spożyte zioła bądź też jedzenie je zabarwiające – oznacza to najprawdopodobniej znaczące zapasożycenie organizmu i zafekalcone jelita), utrata wagi badź jej znaczne przybranie, łaknienie (ochota) na pewne pokarmy – bardzo często jest także alarmującym sygnałem świadczącym o obecności pasożytów w organizmie, także z reguły pojawienie się jakiegokolwiek bólu w okolicy brzucha, po zjedzeniu obfitego[305] posiłku jest pewnym sygnałem ich występowania, jako że większe pasożyty zajmują przestrzeń i mogą wywoływać rozciąganie jelit[306] (w przypadku braku jego powtarzalności lub deficytu innych zespołów chorobowych toczących się w jelitach). Jednak należy pamiętać, że jest szereg niespecyficznych objawów zdrowotnych, które łatwo mogą być pomylone z innymi kondycjami (ze względu na bezcelowość ich podawania zostaną one pominięte – jako ciekawostka niech posłuży fakt, że taka lista mogłaby mieć nawet kilka stron objętości, gdyby chcieć wymienić wszystkie niespecyficzne objawy tylko dla jednego gatunku pasożytów). Warto także zwrócić uwagę na to, że są one z reguły jedynie odczuwalne kiedy populacja pasożytów znacznie się rozwinie, stąd ważne jest przeprowadzenie czyszczania nawet mimo braku jakichkolwiek symptomów i nawet mimo braku jakiejkolwiek pewności co do ich istnienia w jelitach (w istocie pasożyty występują zawsze w jelitach, jednak zostało to napisanie po to, aby oddać kluczowe znaczenie etapu dla osoby początkującej i nie mającej styczności z leczeniem).

---

[305] Zostało ustalone eksperymentalnie, że zjedzenie trzech/ czterech po 300-400g wcześniej namoczonych i ugotowanych posiłków w ciągu dnia lub w dłuższej perspektywie – następujących po sobie w momencie odczucia głodu, jest wystarczające do wywołania bólu w jelitach i uczucia poruszających się pasożytów wewnątrz w przypadku ich występowania (tj. np. 300g grochu zielonego całego, 400g orkiszu, 350g soczewicy brązowej – zgodnie z zaleceniami s. #1D:Fityniany, #1C). By zostało to odczute, to należy powstrzymać się maksymalnie z czasem defekacji.
[306] http://www.youtube.com/watch?v=TuU0uEY5ft0 (Removing Intestinal Worms and Parasites from a 3 Year Old , mirror: www.xernt.com/xh/intestinal.parasites).

Czym się różni zwykła lewatywa (tzw. gruszka) od termoforu?
Przede wszystkim jest ona zbyt mała (225ml) i z reguły przeczyszczony jest tylko dolny odcinek jelita, przez co praktycznie brak jest jakiegokolwiek efektu terapeutycznego. W zasadzie to odpowiedź na to pytanie może być tylko zrozumiana po przeprowadzeniu pełnego czyszczenia jelita na całej jego długości z wykorzystaniem zestawu profesjonalnego.



Rys. 25. Lewatywa typu gruszka.

Czy użycie probiotyków jest konieczne?
Nie. Organizm sam odbuduje florę jelitową (‘probiotyki’ znajdujące się w jelicie ślepym przejdą do grubego i się namnożą[307]) jeśli tylko odpowiednie warunki zostaną mu zaserwowane (dieta w przewadze surowa roślinna, jakiej to wytyczne zostały zaprezentowane w sekcji #1). Z reguły pełne odbudowanie będzie wynosiło do ok. 1 miesiąca czasu (mimo, iż efekty mogą już być widoczne po 2 tyg. to jednak odbudowanie flory nie będzie jeszcze pełne). Jednak można spożyć sfermentowane produkty (jogurt i inne) z żywymi kulturami bakterii albo syntetyczne probiotyki z otoczką antytrawienną by ten proces przyspieszyć.

Boję się zrobić wlewy, jak zacząć?
W celu wyeliminowania strachu, najczęściej konieczne jest zdobycie wiedzy o przedmiocie strachu. Stąd, poprostu wykonaj odpowiednie kroki, jakie muszą być zrobione w celu jej zrobienia – pierw zaopatrz się w potrzebne narzędzia do jej przeprowadzenia, następnie kiedy już to wszystko posiądziesz – postąp zgodnie z krokami zawartymi w tej sekcji (lepiej cały proces radzenia sobie ze stresem został opisany w s. #6, #10) a następnie po prostu połóż się, wsadź sobie rurkę w odbyt i zacznij wpuszczać tam wodę. W zasadzie to niczym nie różni się to od picia wody, z tą różnicą, że zamiast ona być umieszczona w jamie ustnej to jest ona wlewana „od tyłu” (z drugiej strony) do jelita. Jest to proste. Później przerodzi się to najprawdopodobniej w nawyk i będzie tak proste i zrozumiałe jak jazda na rowerze, gdyż okaże się iż śmieszne było się tego bać.

Dlaczego mogę się uzależnić od wlewów?
Z tego powodu, iż najprawdopodobniej odkryjesz iż wypróżnianie przy ich użyciu należy do najlepszych jakie możesz mieć w życiu. Poza tym dla większości z osób są one przyjemne i człowiek czuje się wspaniale po ich wykonaniu, jakkolwiek to brzmi – tak, że chce ponownie to doświadczenie powtórzyć. Może to wejśc nawyk, dlatego zalecane jest stosowanie conajmniej 1-2 dniowych przerw pomiędzy wlewami. W późniejszym okresie jelito się rozleniwia – nie przepychając materii kałowej tak jak dawniej, co prowadzić może do zatwardzenia i niemożności wypróżnienia, także w wyniku wypłukania bakterii odpowiadających za formację, nawilżanie oraz przesuwanie kału[308].

Jestem uzależniony od wlewów? Jak wrócić do normalnego wypróżniania?
Postępowanie jest podobne do tych związanych z użyciem narkotyków, a jakie zostało zaprezentowane w s. #7: wydaj komuś zapakowany w czarną folię zestaw do wlewów (wszystkie jakie są przez ciebie posiadane), zaopatrz się w probiotyki (patrz informacje powyżej – co będzie miało znaczenie psychologiczne) i wytrzymaj miesiąc (nastąpi pełna odbudowa flory jelitowej). W ciągu tego okresu konieczne jest stosowanie diety w przewadze surowej, roślinnej jakiej wytyczne zostały zaprezentowane w sekcji #1 (preferowalnie jedynie organicznej, s. #9:Q35). Zabroniony jest powrót do wlewów na następny rok.

Czy można zażywać narkotyki lub używki takie jak alkohol doodbytniczo, przy użyciu wlewów?
Można, aczkolwiek jest to bardzo niebezpieczne ze względu na różną biodostępność (absorpcję – wchłanialność) zażywanych środków, w czego wyniku może dojść do śmierci lub conajmniej do b. poważnych przedawkowań.

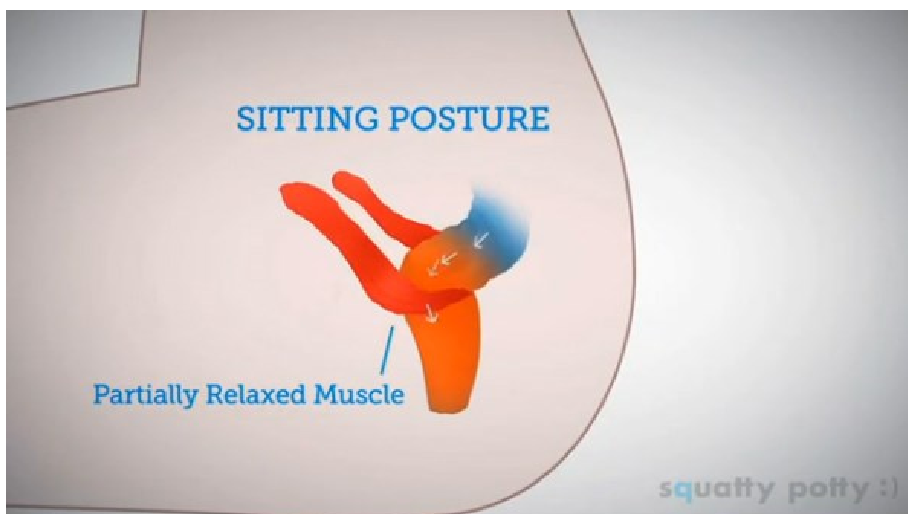
---

[307] Jeśli nawet jakimś sposobem wszystkie bakterie zostaną zabite (co jest niemożliwe) to organizm posiada ich rezerwuar lub zostaną one stworzone od podstaw, jeśli tylko odpowiednie składniki odżywcze w postaci surowej diety w przewadze roślinnej (patrz s. #1) będą obecne (pożywienie takie będzie służyło namnożeniu bakterii pozytywnych dla organizmu, jakie to żywią się jedynie żywą roślinną celulozą).
[308] W uproszczeniu (w odniesieniu do niestrawionych resztek jedzenia).

Czy wprowadzenie alkoholu do jelit niesie za sobą jakieś zagrożenia (użyte nalewki/ środki nieskoncentrowane na pasożyty zawierają go)?
W ilości, w jakiej znajduje się on w nalewkach (tych kilkunastu czy kilkudziesięciu nawet kropel): jest to pozbawione jakiegokolwiek zagrożenia. Zapewne także cały alkohol już jest odparowany po pierwszych użyciach tych środków.
Należy jednak zauważyć, że ten ostatni jak i inne środki, jeśli zażyte w znacznych/ pewnych ilościach – w wyniku braku kontroli nad ich absorpcją (do pewnego momentu, jeśli chodzi o jelito grube) oraz różną ich wchłanialnością[309] - może prowadzić do śmierci. Z tego powodu całkowicie zabronione jest używanie jakiegokolwiek narkotyku w ten sposób.
Zostanie powtórzone jeszcze raz: w przypadku alkoholu – jego ilość zawarta w ekstraktach/ nalewkach podanych w oczyszczaniu, jest nieistotna i w pełni bezpieczna oraz zapewne nawet nie zostanie w jakikolwiek sposób odczuta.

Jak wygląda prawidłowa pozycja wypróżniania się i jakie symptomy mogą zostać zażegnane w wyniku jej stosowania?
Na tym etapie oczyszczenia jelit powinna zostać zażegana część z symptomów jakie zostały zawarte na początku tej sekcji (jedynymi w zasadzie jakie mogą pozostać to te wynikające z przerostu wewnętrznej choroby organizmu, jakie są eliminowane przez zastosowanie psylium, bentonite i caprylic acid w celu osuszenia ścian jelita, s. #K7). Jelita jakie moga być w złej kondycji do tej pory – zregenerują się w czasie, w wyniku przeprowadzenia oczyszczeń i zmianie diety na tą z sekcji #1 (preferowalnie: organicznej[310]).

Jako ciekawostka niech posłuży także fakt, iż prawidłowe wypróżnianie powinno się odbywać w pozycji całkowicie siedzącej z odbytem skierowanym do dołu od strony nóg, nie natomiast w pozycji prostopadłej jako iż wtedy mięsień nie jest w pełni zrelaksowany, co utrudnia defakację i jest pozycją nienaturalną.



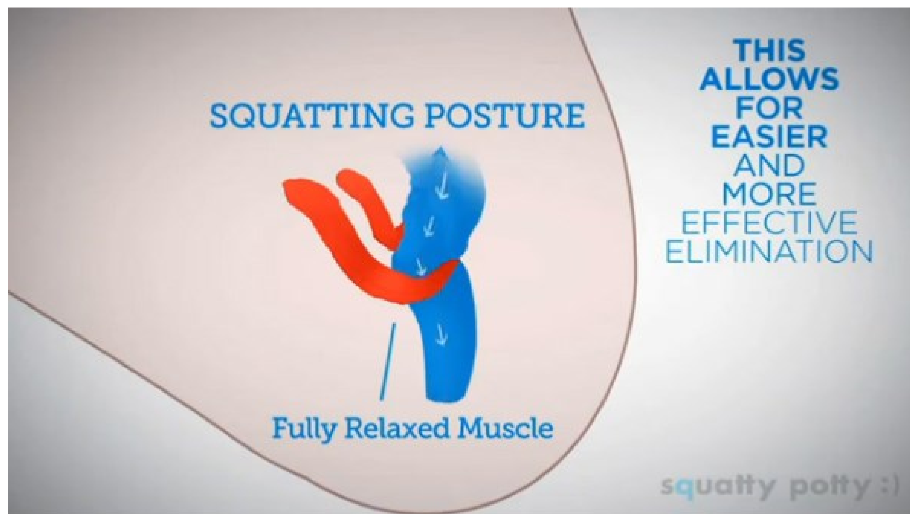
Rys. 26. Miesień w typowej pozycji defekacji – jest ono tylko częściowo rozluźniony i jest to pozycja nienaturalna, co może utrudniać wypróżnienie.

Zła pozycja wypróżniania może prowadzić lub przyczyniać się m.in. do hemoroidów, zatwardzenia, zapaleń jelita grubego, zapalenia ślepej kiszki, raka odbytu.

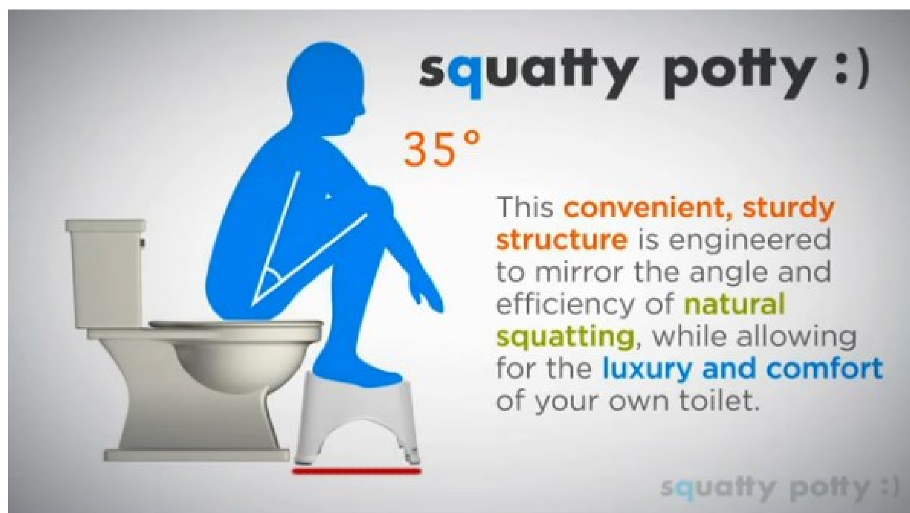
[309] Jak np. skóra, nos, dożylnie, oralnie (doustnie) czy doodbytniczo.
[310] Więcej, s. #K8K, #9:Q35.

Może to być wszystko łatwo wyeliminowane poprzez zastosowania podpórki pod toaletę, tak jak zostało to przedstawione na rysunku poniższym (jeśli dojdzie do zdrętwienia nóg na toalecie, to wystarczy rozchylić je na boki, a krążenie zostanie przywrócone).

Jest także możliwe osiągnięcie takiej pozycji bez użycia zewnętrznej podstawki do nóg (np. poprzez pochylenie tułowia i dociśnięcie go do kolan w momencie kiedy nogi dotykają ziemi) jednak wtedy nie jest wykorzystywana grawitacja co może świadczyć na niekorzyść w porównaniu do naturalnej metody eliminacji.



Rys. 27. Miesień całkowicie rozluźniony w naturalnej pozycji defekacji. Umożliwia to znacznie łatwiejsze i efektyczniejsze wypróżnienie.



Rys. 28. Rozwiązaniem w celu osiagnięcia prawidłowej pozycji defekacji w toalecie – jest zastosowanie podpórki pod nogi umieszczoną pod odpowiednią wysokość i umożliwiającą osiągnięcie prawidłowego kąta.

Po ukończeniu tego etapu przejdź natychmiastowo do etapu następnego (na dzień następny)[311].

[311] Także jeśli będziesz kiedykolwiek w przyszłości przeprowadzał czyszczenie na pasożyty w jelicie grubym – musi koniecznie za tym podążyć etap następny w takiej formie w jakiej został rozpisany w etapie czwartym, z reguły na dzień następny po ostatnim wlewie (etap pierwszy z s. #K2 jest zawsze pominięty).

ETAP CZWARTY (ETAP PIERWSZY c.d.)
Przewidywany okres etapu: 2-3 tygodnie.

Należy teraz dokończyć etap pierwszy leczenia (do 7 dni: patrz tabelka poniżej), po czym kontynuować do etapu piątego. Wszelkie informacje z tego etapu są udostępnione w s. #K2, w etapie pierwszym.

.	Black Walnut Hull (Extra Strength)	Wormwood (200-300mg)	Cloves (500mg)
Dzień	Dozowanie 1 raz dziennie, 45 minut przed posiłkiem w 125ml wody.	Kapsułka 1 raz dziennie na pusty żołądek (45 minut przed posiłkiem).	Kapsułka 3 razy dziennie (45 minut przed posiłkiem na pusty żołądek).
1	1	1	1,1,1
2	2	2	2,2,2
3	3	3	3,3,3
4	4	4	3,3,3
5	5	5	3,3,3
6	2 łyżeczki[312] (upewnij się, że jesteś w stanie tolerować mniejsze dawki)	6	3,3,3
7	Teraz raz w tygodniu.	7	3,3,3

Przerwa może być zrobiona nim nie zejdą wszelkie symptomy wynikające z oczyszczania. Przejdź do następnego etapu kiedy tak się stanie.

[312] Małe, płaskie (herbaciane).

ETAP PIĄTY.

Wymagane: Ozonator, Oliwa z Oliwek 4x 500ml, L-cysteina (ostatnie w zależności od zużycia, jest to w teorii ~135 kapsułek po 500mg).
Przewidywany okres etapu: 4 tygodnie.

W wyniku przeprowadzenia tego etapu oczyszczania pozbędziesz się wszystkich pozostałych pasożytów jakie nie zostały jeszcze zniszczone m.in. w mózgu i trudno dostępnych przestrzeniach organizmu.

Program etapu trzeciego na oczyszczanie na pasożyty **trwa 3 tygodnie** (jest to także podobnie jak w przypadku wcześniejszych etapów program dr Huldy Clark) i składają się na niego:

- ozonowana oliwa z oliwek, ½ łyżki stołowej rano i na wieczór,
- L-cysteina, 500mg kapsułka, 2 kapsułki – 3 razy dziennie[313].

Musisz zdobyć umiejętność robienia wlasnej ozonowanej oliwy z oliwek. W tym celu musisz zakupić ozonator[6], małą pół litrową oliwę z oliwek we szkle. Po jej zakupie wylej trochę z oryginalnego opakowania, w celu wsadzenia tam rurki (najlepiej jest używać rurek ceramicznych jako, ze nie wydzielają one benzenu) od ozonatora. Możesz także przelać 2/3 750ml oliwy do czystego słoika i wsadzić tam rurkę w przypadku braku dostępu do mniejszych opakowań (w tym wypadku należy zamieszać oliwę po ukończeniu pracy ozonatora). Upewnij się, że cały proces będzie robiony na zewnątrz (np. na balkonie), tak aby nie narazić się na inhalacje ozonu w przypadku wypadnięcia rurki (mimo, iż jest to bardzo malo prawdopodobne). Pamiętaj, że ozon jest szkodliwy dla płuc, więc nigdy nie włączaj urządzenia, jeśli rurka nie znajduje się w oliwie i nie jest to robione na zewnątrz. Musisz podejść do tego poważnie, gdyż w ekstremalnych przypadkach możliwe jest nawet permanentne uszkodzenie płuc, a w przypadku braku dostępu do tlenu nawet śmierć. Oczywiście tobie nic się nie stanie, jako iż to wiesz. Jednak pamiętaj, że ozon jest w pełni bezpieczny do spożycia w bardzo małych ilościach (tylko będąc uwięziony w oliwie z oliwek) a zostanie wykorzystany w celu odpasożycenia (i także zniszczenia innych chorób, wirusów i dolegliwości). Jest jedynie niebezpieczny dla płuc w czystej postaci gazowej, jako że uszkadza pęcherzyki płucne[314]. Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że jest to często ostatnia skuteczna linia obrony w przypadku ciężkich, nieuleczalnych zapaleń płuc gdzie pacjent wie, że niedługo umrze. Został on z powodzeniem stosowany (pacjenci i tak nie mieli nic do stracenia) i nastąpiło pełne wyleczenie w każdym udokumentowyn przypadku[315] (pamiętaj jednak, że leczenie było bardzo krótkie i zostało wykonane w specjalnych warunkach i odpowiednim stężeniu ozonu wymieszanego z powietrzem). Wiedz także, że *s*pecjalnie *p*rzygotowany ozon medyczny jest stosowany z powodzeniem niemal we wszystkich prywatnych klinikach dla ludzi bardzo bogatych (często będąc tylko podawany dożylnie).

[313] Autorowi jednak nie podniósł nigdy dozy syntetycznej L-cysteiny powyżej 1g dziennie, ze względu na to iż w początkowym etapie zażycie 500mg powodowało zbyt znaczące zmęczenie i objawy typowe dla zniszczenia pasożytów. W późniejszym okresie nie było takiej konieczności, ze względu na to iż w połączeniu z ozonem efekt był już maksymalny jaki autor mógł wytrzymać w tamtym czasie (kiedy było przeprowadzane leczenie).
[314] Nie można nabrać powietrza, co jest dość przerażającym uczuciem – w przypadku wdechnięcia ozonu, jaki nie został dostatecznie zmieszany z powietrzem, co również zostało przetestowane przez tego pierwszego. Należy jednak zachować wszelkie środki ostrożności, jako iż może to być – jeśli pozostać dłużej w takim pomieszczeniu zamkniętym: niebezpieczne, nawet dla życia (może dojść do uduszenia). Na szczęście, jeśli tylko środki te są przestrzegane – procedura jest w pełni bezpieczna, a jako iż sama jednostka ozonatora jest generalnie przeznaczona do usuwania grzybów i pleśni w mieszkaniach (tj. przykrych zapachów): to jest konieczne zawsze wietrzenie conajmniej przez kilkadziesiąt godzin, tych pomieszczeń.
[315] http://www.o3center.org/Abstracts/OZONE-forPneumonia.html (mirror: www.xernt.com/xh/ozone.for.pneumonia).

W przypadku zastosowania urządzenia produkującego 400mg ozonu na godzinę zastosuj 10 minut ozonowania oliwy (w przypadku 200mg/h – 20 minut). Powinny wydobywać się z niej bąbelki lecące ku górze – to oznacza, że wszystko działa. Oddal się z miejsca ozonowania na bezpieczną odległość i wróć kilkadziesiąt minut po tym, kiedy urządzenie zakończy swoją pracę. Kiedy praca zostanie wykonana: zamieszaj oliwę czystym stalowym sztućcem (w przypadku wykorzystania słoika) i zakręć wieczko, bądź też szklaną butelkę oliwy. Wdychanie ozonu uwięzionego w oliwie z oliwek jest w pełni bezpieczne jako, iż została tam uwięziona jego bardzo minimalna ilość, która nie jest w stanie stworzyć żadnego zagrożenia, więc możesz mieć pewność, że jesteś bezpieczny. W przypadku pierwszej dozy (nim nie jesteś zaznajomiony z substancją) wlej sobie parę kropelek oliwy, tak aby wyszło ¼ bądź mniej (w zależności od twojego komfortu) łyżki stołowej, po czym połknij to (patrz później dawkowanie zawarte na początku tego etapu i zastosuj się do niego przez okres w nim podany). Pownieneś poczuć działanie ozonu (nie dzieje się nic szczególnego, po prostu czuje się zwiększony potencjał oksydacyjny organizmu), jednak jest to zależne od cech osobniczych osoby biorącej, stopnia zatrucia i zarobaczenia organizmu. Większość nie odczuwa żadnych specjalnych, wartych odnotowania efektów. Pamiętaj tylko, że w przypadku użycia dawki poniżej pełnych paru łyżek stołowych[316] (przygotowanych zgodnie z zaleceniami) jesteś w pełni bezpieczny, a w przypadku wydawać by się mogło – zbyt wielkiej dawki ozonu, to przejdzie: nie pozostawiając żadnych szkód w organizmie. Jest to po prostu efekt dobroczynnego jego działania (destrukcji toksyn, wirusów, bakterii, drobnoustrojów w organizmie), który musi wykonać swoją pracę w taki a nie inny sposób[317].



Rys. 29. Przykładowe zdjęcie urządzenia generującego ozon (ozonatora).

Zawsze wstawiaj ozonowowaną oliwę do zamrażalnika, a wyjmuj ją na godzinę przed zażyciem. Proces odmrażania trwa na szczęście dość szybko. ~~Po 5 dniach~~[318] ~~używania, musisz naozonować ją ponownie by odnowić jej moc~~ Używaj *zawsze* nowej oliwy, bo (patrz dalej) stać cię na to, a etap trwa krótko (upewnij się tylko, że końcówka rurki od ozonatora gdzie gaz jest wytwarzany – będzie spoczywać na samym dole naczynia). ~~Wiedz także, że maksymalnie raz można doozonować taką oliwę, jako iż znajdują się w niej mikroskopijne zanieczyszczenia jakie również się przedostają do produktu końcowego~~[319]. Nie są one niebezpieczne, w dawce podanej jeśli zażyte (zostało to potwierdzone przez autora, empirycznie). ~~Najlepiej byłoby jednak gdyby te 0.5l oliwy było używane jednokrotnie, bez dalszego doozonowywania (taką zużytą oliwę należy odpowiednio zabezpieczyć, po czym wyrzucić).~~ Używaj także skórzanych rękawiczek, kiedy przygotowujesz lub obchodzisz się z tak przygotowanym ozonem/ rurkami oraz innymi, jako iż ten ostatni wchłania się w niewielkich ilościach przez skórę. Pamiętaj także, ze nigdy nie powinieneś brać więcej ozonu niż jest to potrzebne. Na szczęście dawka jest mała i może ona być wymierzona na intruzów nim zostanie skierowana na twoje zdrowe komórki.

[316] Zabronione jest jednak przekraczanie więcej niż ½-1 objętości łyżki stołowej ze względu na bezpieczeństwo.
[317] Autor użył ozonu w dawce opisanej, k. 50 razy. Liczba ta, prawdopodobnie podwoi się lub potroi w ciągu następnego roku.
[318] Jest to termin ważności przydatności do spożycia, tak przygotowanej oliwy przy mocy wymaganej do przeprowadzenia oczyszczania.
[319] W istocie dwukrotnie doozonować taką oliwę się da, jednak wypić już raczej – po drugim ozonowaniu, z rzędu: nie. Zostało to przetestowane przez autora i zostało podane, raczej jako ciekawostka.

Ozon jest prawdopodobnie najsilniejszą bakteriobójczą, przeciwpasożytniczą, przeciwdrobnoustrojową i przeciwwirusową susbstancją znaną człowiekowi (z kolei sama terapia należy prawdopodobnie do najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych znanych, jaką kiedykolwiek wymyślono). Więcej informacji o ozonie zostało przedstawionych w sekcji #K8G. Zapewne odczujesz pozytywne skutki jego stosowaniu już po pierwszych paru użyciach (m.in. znaczne zwiększenie pokładów energii, usprawnienie myślenia i zwiększenie przytomności umysłu i prawdopodobnie w wyniku tego, ogólnego zadowolenia z życia na stałe)[320].

Używanie L-cysteiny może dać skutki uboczne, prawdopodobnie dzięki właściwościom penetrującym pasożyty. Jeśli masz poważne skutki uboczne, zredukuj[321] dawkę (najlepiej jest zawsze zacząć od jednej tabletki i obserwować reakcję). Nawet jeśli to zrobisz, nie możesz jej brać dłużej niż maksymalnie 3 tygodnie. Większość ośób nie ma żadnych skutków ubocznych, jednak im bardziej jesteś zapasożycony, tym więcej skutków ubocznych doświadczysz: zmęczenie, utrata apetytu, nudności. Pamiętaj także, że zwierzęta będąc odrobaczanymi mają identyczne symptomy. L-cysteina jest naturalnym aminokwasem występującym w twoim organizmie i jest zawarta także w pożywieniu, jednak jej koncentracja jest znacznie zmniejszona w porównaniu do syntetycznych suplementów, stąd jej działanie może być nieodczuwalne lub mocno ograniczone w porównaniu do preparatów.

Upewnij się, że w trakcie działania środka będziesz pił duże ilości wody. Bądź cierpliwy, z reguły wszystkie skutki uboczne mijają w przeciągu kilku dni, jednak w ciężkich przypadkach mogą trwać nawet tydzień. Upewnij się, że będziesz jadał regularne posiłki mimo braku apetytu.

Cysteina pełni także inną ważną rolę – przeciwdziała promieniowaniu tła, które wszyscy otrzymujemy w wyniku życia na tej planecie. Może to tłumaczyć dlaczego życie zwierząt żywionych cysteiną zostało znacznie wydłużone. Cysteina jest odtruwaczem metali ciężkich, prawdopodobnie poprzez formację glutationu. Jest ona jego prekursorem i zajmuje stałe miejsce na liście suplementów. Mimo tego, suplementacja cysteiną nie może być przesadna. Po zakończeniu suplementacji (etapu trzeciego) zejdź całkowicie z l-cysteiny.

---

[320] Autor zanotował powyższe w dość odczuwalny sposób i wielkość tych zmian była potężnie znacząca.
[321] Zmniejsz.

PYTANIA I ODPOWIEDZI?

Czym jest rak mózgu?
Są to najczęściej jajeczka tasiemca[322] złożone w mózgu, mogące prowadzić do zgonu[323]. Ich usunięcie będzie najprawdopodobniej możliwe po wykonaniu kompletnego programu oczyszczenia z pasożytów.

Inną prawdopodobną przyczyną może być także siedlisko wewnętrznej choroby organizmu wywołujące raka w mózgu (#K7) a najczęściej będące wynikiem ekstensywnego użycia telefonu komórkowego (ze słuchawką używaną przy głowie[324]) czy prześwietleń głowy, jakie uszkadzają wrażliwe struktury mózgu i wobec tego stwarza zwiększone zagrożenie do rozwoju choroby (patrz s. #K8D). Inne przyczyny także mogą być czynnikami dodającymi tj. zatrucie metalami ciężkimi i słaba kondycja układu odpornościowego wywołana toksynami jak i niedożywieniem (s. #K1-#K6, #1, #9:Q35, #3).

Przejdź do etapu następnego, po tygodniu lub dłużej od zakończenia leczenia ozonem i l-cysteiną (zabronione jest branie jakichkolwiek substancji w tym czasie – tyczy się to także alkoholu, kawy oraz papierosów).

---

[322] Lub ew. innego gatunku pasożyta.
[323] Najczęściej dochodzi do niego, w wyniku rozrostu jaj – jakie to uciskają naczynia krwionośne, a jakie prowadzą do zatamowania lub ograniczenia dopływu krwi i wobec tego obumarcia mózgu, skutkującego w śmierci lub przecięcia albo uszkodzenia żył, prowadzącego do wylewu (jakie również może być śmiertelne).
[324] Lub ew. przebywania w silnym polu mikrofalowym/ innym.

URZĄDZENIA ELEKTROMAGNETYCZNE

Jest obowiązkowe i konieczne przeprowadzenie wcześniejszych oczyszczań (z włączeniem głodówki i wlewów) sekcji #K1-K3, ze względu na konieczność przeczyszczenia dróg elimnacji toksyn przez organizm. Brak zrobienia tego przy oczyszczaniu prądem może powodować do dość znacznych reakcji Herxheimera (#K8H) i spowolnić każdy proces zappowania nawet o kilka dni.

ETAP SZÓSTY.

Zapper[325] stanowi końcowy etap oczyszczania na pasożyty. Przepuszczony prąd przez organizm człowieka powoduje porażenie i zabicie większości z pozostałych patogenów (w tym pasożytów), stąd jest konieczny w celu pełnego wyleczenia.

Wymagane: Zapper (urządzenie elektromagnetyczne) w tym także prawdopodobnie bateria/ baterie do niego (warto zaopatrzyć się w urządzenie z programowaniem częstotliwości oraz tzw. zapperem Beck'a).
Przewidywany okres etapu: do 4-5 tygodni.

Pamiętaj, że prąd o niskim natężeniu zwiększa przepuszczalność błon komórkowych, a implikuje to iż działanie substancji chemicznych jest wzmożone, a może być nawet śmiertelne ze względu na ich zwiększoną absorpcję przez ciało. W wyniku tego istnieje konieczność zaprzestania użycia jakichkolwiek narkotyków (silnych ziół oraz substancji chemicznych, włączając w to alkohol, kawę i papierosy) na kilka dni przed każdą sesją zappowania oraz po niej (na 24 godzin wzwyż)[326]. Jest to bardzo ważne, gdyż pogwałcenie tych zasad może być śmiertelne.

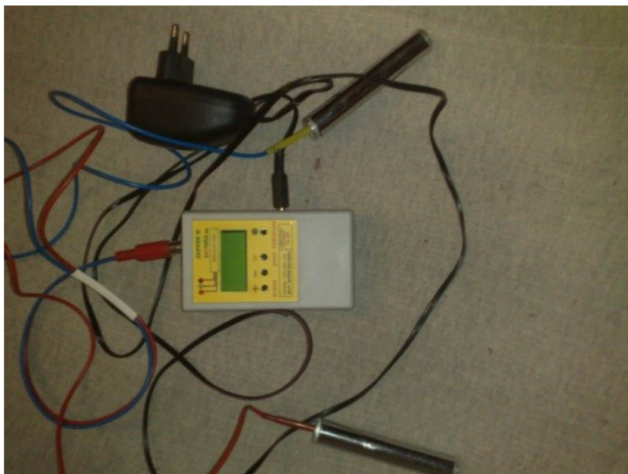
Leczenie polega na tym, że należy wpierw umyć ręce szarym mydłem (w tym także wyczyścić gałki wcześniej poprzez przemycie ich roztworem soli[327], a następnie osuszenie) po czym podłączyć zapper pod sieć (jednak do bezpiecznika, jaki w przypadku pójścia przebicia przez sieć przepali się) lub poprzez zastosowanie baterii[328]. Ustawiamy wtedy zapper na 3 sesje 7 minutowe (z 20 minutami przerwy po każdej sesji) i trzymamy go w rękach przez cały okres tego czasu (7 min. x 3 = 21 minut) przy czym ważne jest, aby ukończyć je wszystkie całkowicie (konieczne jest zawsze przeprowadzenie pełnych, trzech – 7 minutowych sesji[329] ze względu na to, iż tylko taka ilość gwarantuje zabicie tego co zostało wytrącone przy pierwszych dwóch sesjach)[330]. Należy zauważyć, że symptomy tj. nudności, bóle głowy, nagły spadek dobrego samopoczucia do złego, niepokój itp. są oczekiwane i świadczą o tym[331], że coś zostało trafione i zabite, a są one oznaką ciężkiej detoksyfikacji organizmu (odtruwania) po zabiegu[332]. Po ukończonej sesji zappowania do końca danego dnia musimy trzymać się z dala od wszelkich narkotyków (w tym silnych ziół, substancji chemicznych) i używek (także na kilka dni przed każdą sesją zappowania[333]). Przy pierwszych kontaktach z urządzeniem elektromagnetycznym robimy 1 zappowanie (3x 7 min)[334], po czy odpoczywamy prawdopodobnie także następny dzień lub dwa dni (robimy przerwę nim objawy zniszczenia pasożytów nie ustąpią). W późniejszych fazach możliwe jest

---

325 Użycie urządzenia jest zabronione u osób z rozrusznikiem serca, jak i u kobiet w ciąży.
326 W tym także upewnienie się, że będzie się w czystym otoczeniu jakie nie jest skażone żadnymi substancjami chemicznymi.
327 Do 125ml wody (w 250ml szklance) dodajemy dwie płaskie łyżki stołowe soli spożywczej, po czym należy wymieszać ją i nanieść na jakąś tkaninę, a następnie użyć tego roztworu na to zawartego do przemycia gałek zappera.
328 Zastosowanie baterii wydaje się rozsądniejsze, jako iż zwalnia nas z pewnych zagrożeń związanych z przebiciem lub awarią samego urządzenia. Autor jednak będąc pewny sprzętu kupionego podłączał go bezpośrednio do sieci, także ze względu na to iż kupywane baterie traciły na mocy przy końcu sesji oraz ze względu na oszczędności.
329 Zabronione jest np. przeprowadzenie 1 sesji 7 minutowej i zakończenie zappowania na dany dzień, czy dwóch sesji. Konieczne są pełne 3 sesje – 7 minutowe, zawsze (7 minut zappowania → 20 minut odpoczynku → 7 minut zappowania → 20 minut odpoczynku → 7 minut zappowania, 1 sesja dzienna zakończona: koniec – w użytym przez autora zapperze jest to programowalne i licznik jest ustawiony domyślnie w ten sposób, więc wymaga to jedynie złapania gałek w odpowiednim czasie, a wszystko odbywa się automatycznie).
330 Autor nabył zapper firmy Bionika (i poleca go).
331 Początkowe reakcje mogą należeć do dość doraźnych, jednak przechodzą one przy kolejnych sesjach praktycznie całkowicie. W istocie leczenie jest w pełni możliwe do przeprowadzenia i jest to bezpieczne.
332 Możliwe jest także wystąpienie cięższych reakcji Herxheimera (#K8H).
333 Jest to uzależnione od okresu półtrwania substancji jaka została użyta wcześniej. Typowo jednak przed każdą sesją należy zrobić sobie conajmniej 1 dzień wolny, gdzie nie jest zażywana żadna z substancji chemicznych, ze względu na bezpieczeństwo zabiegu.
334 Ustawienia domyślne każdego sprzedawanego urządzenia, czyli pełne przejście przez całe pasmo dostępnych częstotliwości.

zappowanie codzienne. Konieczne jest przeprowadzenie minimum 14 pełnych zappowań nim leczenie może zostać uznane za zakończone[335] (przy zalecanych 21, jednak rozbitych znacznie w czasie i z dłuższą przerwą po 14 sesjach).

Zabronione jest użycie zappera jeśli jesteś chory, gdyż daje to dodatkową pracę dla układu odpornościowego. Zawsze musisz upewnić się, iż wszelkie symptomy obumarcia znikły całkowicie nim przystąpisz do zappowania kolejnego (patrz reakcja Herxheimera z s. #K8H: bóle głowy, bóle mięśniowe, złe samopoczucie i szereg innych). Ważne jest przy tym, aby zachować cykliczność tych zabiegów bez dłuższych przerw, ze względu na potencjalne namnożenie pasożytów w tym czasie i potencjalne zaprzepaszczenie efektów.



Rys. 30. Przykład urządzenia w cenie do 400 zł (włączając w to wbudowany zapper Beck'a oraz zawierający wszystkie funkcje, w tym możliwość programowania zakresu częstotliwości oraz czasu – posiadajacy funkcję baterii jak i bezpośredniego podłączenia pod sieć z zabezpieczeniem przebicia – zapper ma moduł samoprzepalający go, a napięcie nie jest generowane bezpośrednio z sieci).

W przypadku istnienia dalszych problemów – warte jest zaopatrzenie się w synchrometr: jest to urządzenie, które przepuszcza prąd o niskim natężeniu przez nasz organizm i pokazuje na jakiej częstotliwości znajdują się bakterie, wirusy bądź inne patogeny (w tym pasożyty)[336], które blokują swobodny przepływ prądu na danej częstotliwości (jest pokazana na urządzeniu). Jest to jedna z metod, które pozwala na zidentyfikowanie konkretnego problemu bądź też drobnoustroju w organizmie (każdy patogen ma swoją własną, unikalną częstotliwość) i stanowi kluczową pomoc w wyeliminowaniu chorób bądź też dolegliwości.

Należy zawsze stosować pasmo częstotliwości, a jest zabronione ustawianie go na jedną niską rangę jako iż tworzy to niebezpieczeństwo[337]. Warto więc stosować jedynie ustawienia domyślne.

Użycie zappera jest konieczne w wyzdrowieniu, ponieważ zabija on większość pasożytów w ciele (z wyłączeniem jelit, jakich prąd nie penetruje). Jest to rozwiązanie bezpieczne, a człowiek dochodzi do siebie po sesjach w czasie.

Przewidywany okres etapu: do 3 tygodni. Zrób sobie 1-2 tygodnie odpoczynku, po ukończeniu tego etapu leczenia.

---

335 Autor użył zappera w takim ustawieniu lekko ponad 40 razy.
336 http://www.huldaclarkzappers.com/frequency.pdf & http://www.rexresearch.com/rife/freqlist1.htm & http://www.toolsforhealing.com/products/Zapper/Articles/Clark_frequencytable.pdf (mirror: www.xernt.com/xh/zapper.frequency.tables).
337 W większości urządzeń dostępnych na rynku ta opcja jest zablokowana, więc w praktyce niemożliwe jest znalezienie takiego urządzenia (w istocie ustawienie takich parametrów jest groźne, więc należy zrezygnować zawsze z tego pomysłu).

Poniższy etap nie jest żadnym z etapów oczyszczania obowiązkowego, jednak jego dodanie/ podanie informacji o nim jest konieczne, ze względu na zdecydowaną ważność[338].

ZAPPER BECK'A, CZYLI ELEKTRYFIKACJA KRWI

Jest to w zasadzie powyżej opisany zapper, jednak działający na innych częstotliwościach – jakie są wymierzone w czyszczenie krwi. Informacje jednak o procedurze zostaną pominięte, bo nie zostało to przetestowane przez autora, a temu ostatniemu[339] zależy na tym by czytelnik został również przygotowany do znalezienia informacji oraz własnych działań w temacie.

Procedurą jest więc:

1. Zaopatrzenie się w urządzenie, jakie obsługuje te częstotliwości (s. #K8K).

2. Zdobycie wszelkich informacji dot. metody przeprowadzenia terapii, podpięcia się pod prąd (wskazówka: musi on stykać się z żyłami, będąc odpowiednio do nich dołączony przy użyciu nawilżonego w specjalnym roztworze materiału), zagrożeń i wszelkich dołączonych (całej wiedzy z zakresu) – niekoniecznie w takiej kolejności.

(punkt 1 i 2 są wymienne, w kolejności)

3. Zapoczątkowanie procesu, po uprzednim zdobyciu informacji oraz upewnieniu się co do zagrożeń, zastosowanych środków bezpieczeństwa oraz innych niesprecyzowanych (patrz np. bateria i możliwość przebicia). Z pewnością, regułą jest: zaczęcie zawsze od najmniejszej aplikowalnej dozy terapii, o ile nie zostało stwierdzone inaczej – przy czym zanotowanie wpływu urządzenia jak i reakcji naszego organizmu (będąc uzbrojonym w wiedzę o konsewkencjach i możliwych problemach, wynikłych). Inne, są już niesprecyzowane – należy postąpić zgodnie z informacjami jakie zostały zdobyte w punkcie .2 tych dążeń.

4. Prawdopodobnie wymagane będzie zastosowanie kilkudziesięciu sesji, rozłożonych w znacznym czasie by efekty zostały odczute, jednak jest to już kwestią wiedzy zawartej w punkcie .2 jaki jest obowiązkiem dla osoby wprowadzającej terapię, po to by osiągnąć: cele założone.

Uzbrój się we własną wiedzę i zacznij myśleć oraz działać niezależnie, bo tylko ona jest tobie przynieść dalsze zrozumienie jakie nie może być znalezione w jakichkolwiek książkach ze względu na specyfikę wiedzy (mimo, iż te ostatnie mogą być kluczem do odkrycia własnych możliwości).

---

[338] Najprawdopodobniej warte jest jego przeprowadzenie, jednak nie zostało to jeszcze zrobione przez autora.
[339] Mimo, iż także ważne – to pewny splot przyczyn uniemożliwił zastosowanie terapii w pewnym okresie. Obecnie, uwaga jest skupiona na s. #5 ze względu na system priorytetów, jednak w najbliższym – nieokreślonym czasie metoda zostanie wprowadzona oraz w pełni zbadana (co potrwa zapewne z kilka miesięcy, jeśli chodzi o same jej testy).

K4. OCZYSZCZENIE NEREK I ROZPUSZCZENIE KAMIENI

Ten krok może być pominięty, jeśli uważasz iż jest on niepotrzebny[340].

Wymagane: *pół kubka (kubek to 250ml szklanka) suszonego Hydrangea Root (*Hydrangea arborescens*), *pół kubka suszonego Gravel Root (*Eupatorium purpureum*), *pół kubka suszonego Marshmallow Root (*Althaea Officinalis*), Goldenrod (*Solidago Virgaurea*, Extra Strong, 60ml), 2x Koncentrat Czereśniowy (100% soku z czereśni, 240ml), Ginger 90 kaps. (*Zingiber Officinale*, 450mg/ kapsułka), Uva Ursi 90 kaps. (*Arctostaphylos uva-ursi*, 500mg/ kapsułka), 4 pęczki świeżej natki pietruszki (regularnie należy uzupełniać), Hydrochloric Acid (HCL) 5% 30ml.
* warte jest zamówienie wielokrotności podanych ziół (np. czterokrotne lub wyższe), gdyż w/w dawki są tylko podane w celu pełnego zrozumienia oczyszczania (i zastosowanych proporcji oraz dostosowane pod jednostki miar, wg których sprzedawane są te zioła w zagranicznych sklepach internetowych); nie są one wystarczające nawet na pełne pojedyncze oczyszczanie, jakie może się okazać konieczne w przypadku cięższych przypadków kamieni nerkowych
Przewidywany okres etapu: 6-14 tygodni.

Poniższe czyszczenie nerek (wg dr Huldy Clark) jest opracowane w celu wspomożenia rozpuszczenia kamieni nerkowych i kryształków w moczu[341]. Kamienie są rozpuszczane stopniowo w czasie całego procesu leczenia. To leczenie nie ma ustalonego limitu czasowego – jest konieczne tylko, aby odbywało się stopniowo, gdyż zbyt intensywnie używane zioła mogą powodować bóle brzucha. Rozpuszczanie kamieni odbywa się wolno, jednak w czasie pierwszych kilku tygodniu zmniejszenie objawów jest odczuwalne: bóle i kolki nerwowe znikają. Oczyszczanie nerek także służy ich wzmocnieniu. W celu osiągnięcia pozytywnych rezultatów konieczne jest przeprowadzanie oczyszczania z reguły przez min. 6-8 tygodni.

Więc, pierwszorzędnie należy odmierzyć ¼ 250ml szklanki (czyli połowę[342] każdego z trzech ziół, które są wymagane), wsypać je do niemetalowego naczynia, a następnie wlać 10 pełnych 250ml szklanek zimnej wody z kranu i przykryć je niemetalową pokrywą (talerz będzie wystarczający). Należy upewnić się, że zioła są zanurzone w wodzie i odstawić je do namoknięcia na minimum 4 godziny (lub na 8 godzin w przypadku nocy). Następnie należy przelać je do stalowego naczynia i gotować na wolnym ogniu przez dokładnie 20 minut (nie doprowadzając do intensywnego wrzenia). Następnie wlać cały 240ml koncentrat z czereśni, zamieszać i lekko przez minutę jeszcze podgotować. Po czym wyłączyć gotowanie, naczynie odstawić i poczekać do ostudzenia mikstury. Należy przecedzić wywar (odseparować zioła) po czym nalać ¾ 250ml szklanki, a resztę wlać do 0.5 litrowego słoika, który należy wstawić do lodówki. Pozostałą część należy rozlać do 0.5 litrowych słoików i wstawić do zamrażalnika.

Świeżą natkę pietruszki (4 pęczki) należy gotować w 1 litrze wody przez 3 minuty. Następnie, po ostudzeniu – wlać połowę 250ml szklanki do istniejącego ¾ 250ml szklanki naparu (przelać wszystko do kolejnego naczynia). Później pozostałą część: po połowie wlać do słoików, po czym jeden wstawić do lodówki, a drugi do zamrażarki.

Do mikstury ¾ wywaru z ziół oraz ½ 250ml szklanki wywaru z czterech natek pietruszki należy dodać 20 kropli Goldenrod i (opcjonalnie, jednak najlepiej) 4 krople kwasu solnego 5% (Hydrochloric Acid, HCL 5%) w celu sterylizacji (taką mieszankę przygotowujesz codziennie rano). Należy sączyć miksturę przez cały dzień, bardzo małymi łykami, regularnie – najlepiej w równych interwałach czasowych. Nie za dużo za jednym razem, gdyż można dostać bólu brzucha i parcia na pęcherz. Jeśli posiadasz wrażliwy układ trawienny lub zastosowana mikstura wydaje się tobie zbyt ciężka, wówczas zmiejsz porcję o połowę – najlepiej używając pół 250ml szklanki wywaru z ziół oraz dodając ¼ 250ml szklanki lub nieco

[340] Lub ew. posiadasz kamienie nerkowe, jednak mają one mniejszy priorytet niż leczenie ogólne organizmu (albo są mniej palącym problemem – najczęściej nieodczuwalnym).
[341] Symptomem kamieni nerkowych jest ból (często w okolicy pleców, nerek lub nawet promieniujący na inne obszary). Badanie USG, pozwala na stwierdzenie wielkości kamieni zgromadzonych i rezydujących w nerkach (jeśli posiadasz te ostatnie, to prawdopodobnie miałeś je już wykonywane, o ile to nie był tomograf, patrz s. #K8D,Radiacja). Zalecane jest jednak zrezygnowanie z badań, gdyż te mogą być szkodliwe i są pozbawione większej sensowności – bo kamienie zawsze należy rozpuścić i proces ten jest najlepiej zacząć od teraz, a z pewnością przestaną boleć i kłuć, po czasie.
[342] Wg dawkowania podanego w jednostkach miar na początku sekcji.

więcej wywaru z natki pietruszki (jednak maksymalnie do ½ 250ml szklanki), przy czym zmniejsz ilość użytych kropel Goldenrod do 5-7 lub nawet nieco mniej.

Po ok. dwóch tygodniach konieczne będzie ponowne przygotowanie kolejnego wywaru z ziół w ten sam sposób.

W przypadku uczulenia bądź też takiego podejrzenia na Goldenrod (zacznij od połowy kropelki wlanej do wody, po czym wypij ją i obserwuj czy nie pojawiają sie jakiekolwiek reakcje alergiczne) trzeba pominąć środek w leczeniu. Należy także pamiętać, że żadne z oczyszczania nie może być łączone z którymkolwiek innym oczyszczaniem o ile nie napisano inaczej.

Dodatkowo (wraz z misturą) należy zażywać:

- Ginger, 1 kapsułka 450mg – 3 razy dziennie,
- Uva Ursi, ze względu na to, iż Uva Ursi prezentuje jakąś toksyczność dla wątroby – najlepiej użyć tylko 1 tabletki dziennie przez tylko trzy dni z rzędu w momencie pojawienia się bólu (ma działanie przeciwbólowe), po czym zrezygnować z tego suplementu w ogóle. W teorii możliwe jest branie suplementu tylko przez krótkie okresy – nie dłuższe niż 5 dniowe i nie więcej niż 5 razy w roku.

Najlepiej wyposażyć się w piersiówkę i korzystać z niej przez cały dzień regularnie, w celu wypicia całej mikstury. Może to wymagać nieco dyscypliny, aby brać 'łyki' co kilkadziesiąt minut, jednak jest to w pełni wykonywalne. Pamiętaj także, aby pić conajmniej 2-3, 4 litry niegazowanej wody podczas kuracji, aż do momentu jej zakończenia i w moment po.

Warte jest także nadmienienia, że terapie typu ESWL[343] (rozbijanie ultradźwiękami) są tak naprawdę przyczyną występowania bardzo bolesnych kamieni nerkowych ponieważ te kamienie, które zostają w nerkach są odłamkowe i ostre, a skazują wobec tego na leki przeciwbólowe. Unikaj tych terapii[344].

U niektórych osób w przypadku braku środka przeciwbólowego lub niechęci do korzystania z niego, wystarczające może być zażycie jednorazowe lub wielokrotne dzienne, po pół – 250ml szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryn.

Nadmierna konsumpcja mięsa, niskie użycie owoców i warzyw i odwodnienie są najczęstszą przyczyną tworzenia się kamieni[345]. W tym także picie wody z kranu, która jest zabrudzona i ciężka (produkująca kamień, patrz s. #K8A). Ważne jest także unikanie czekolady i słodyczy[346], kawy, alkoholu i narkotyków, a także ekstensywnej konsumpcji soli (nadwyżkowej). Kamienie są także tworzone kiedy twoja dieta jest deficytowa w wapno (przetworzona lub w przewadze gotowana: zakwaszająca, s. #K8I), jako iż musi ono zostać wtedy pobrane z kości, a jakie – w wyniku różnej polaryzacji, długoterminowo skutkuje zwiększoną formacją kamieni.

Oczyszczanie nerek wskazane jest nawet dla osoby zdrowej w celu rozpuszczenia aktualnie istniejących kamieni i kryształków w moczu, raz na pół roku.

INFORMACJA. Pamiętaj, że bóle w okolicach nerek mogą być spowodowane przez pasożyty występujące w jelitach, stąd konieczne jest przeprowadzenie oczyszczania zawartego w s. #K2B, ale przy przeprowadzeniu wcześniejszych, nim zdecydujesz się na ten etap docelowy oczyszczania (idąc od s. #K1).

---

343 http://www.youtube.com/watch?v=ODL3eEZCY8M (How extracorporeal shockwave lithotripsy is used to treat kidney stones, mirror: www.xernt.com/xh/eswl).
344 Jest to opinia autora bazująca na obserwacji osób, którzy takie kamienie posiadali i poddali się procedurze – zostało to przez nich potwierdzone, iż problem się pogłębił po zabiegu/ ich całej serii.
345 Autor w pewnym momencie swego życia zaczął miewać bolesne i palące (dość dotkliwe) bóle na plecach, brzucha i w okolicach nerek (jakie często także uniemożliwiały zaśnięcie). W wyniku podejrzenia o kamienie nerkowe – zamówił on dwukrotnie zioła zawarte w oczyszczaniu, a po ok. dwóch miesiącach używania wszelkie objawy ustąpiły, co zostało zauważone już wcześniej. Po pójściu na badanie USG, po tym czasie – zrobione pod kątem kamieni nerkowych, wykryto je w obu nerkach o maks. rozmiarach 5mm w lewej i 7mm w prawej. Ich inicjalna wielkość nie była niestety znana przed podjęciem leczenia, jednak całkowity brak objawów pozwolił na jednomyślne stwierdzenie, że zawarte powyżej rozpuszczanie kamieni – działa.
346 Patrz powody do zaprzestania ich jedzenia, na zawsze – s. #K8E, #9:Q41.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Jakie są symptomy kamieni nerkowych i jak je rozpoznać?
Jednym z objawów jest ból i to nie tylko w okolicy nerek (z tyłu na plecach), ale także promieniujący i występujący również w innych obszarach ciała. Innym z charakterystycznych symptomów jest także odczucie jakby się posiadało w miejscu występowaniu kamieni na nerkach: tzw. 'balast' (albo niosło 'pięść') jakie to pojawia się, kiedy występuje ich znaczna ilość. Nudności i wymioty mogą także być obecne.
W przypadku wystąpienia takiego bólu może dojść do rozpoznania kamieni, jako iż jest on dość charakterystyczny i odczuwalny, zwłaszcza na plecach. Kłucie może być także jednym z symptomów. Należy jednak wiedzieć, iż do tworzenia się mikroskopijnych kamieni dochodzi niemal zawsze, a pojawiają się one i znikają, więc z reguły jeśli problem nie występuje to można jedynie podjąć działania prewencyjne (tj. czyszczenie jak to zaprezentowane w publikacji) w celu zmniejszenia wielkości kamieni lub całkowitego rozpuszczenia istniejących.

Co jest przyczyną kamieni nerkowych?
Dieta, inna niż ta zgodna z zasadami sekcji #1 oraz woda pitna, z dodatkami chloru jak i innych (s. #K8A). Inne kondycje mogą być czynnikami dodającymi, jednak z zasady wynikają z powyższych (tj. inne choroby, kondycje, odwodnienie, zażycie narkotyków bądź leków).

Co jest przyczyną bolesnych kamieni nerkowych?
Zabiegi prawdopodobnie wykonywane w celu ich skruszenia oraz usunięcia, tj. rozbijanie ultradźwiękami jak i laserem. W istocie to co one powodują, to jeszcze gorszy problem, gdyż kamienie zostaną rozbite na ostre jak i inne, co stwarza konieczność brania leków przeciwbólowych – niszczących pacjenta dożywotnio. Należy unikać tych metod, jako iż spowodują one nawarstwienie znaczne problemu[347].

Ile trwa rozpuszczanie wszystkich typów kamieni?
Jest to zależne od wielkości i konsystencji samych kamieni, więc czas dla poszczególnych osób może się różnić. Z reguły jednak trzy czyszczenia po osiem tygodni (z miesiącem lub więcej przerwy pomiędzy) powinny być więcej niż wystarczające dla zdecydowanej większości.

Ile wynosi średni czas potrzebny do ustąpienia symptomów kamieni nerkowych na tym leczeniu?
Ponownie: jest to uzależnione. Najczęściej dzieje się to jednak już w ciągu kilku pierwszych tygodni oczyszczania.

Kiedy umiera się od kamieni nerkowych?
Istnieje taka możliwość, kiedy kamień trwale zablokuje ujście moczu, jednak w istocie dochodzi do tego niezmiernie rzadko. W tym momencie z zasady pojawia się kolka nerkowa, czyli ogromny ból temu towarzyszący – co bardzo często kończy się hospitalizacją (ew. spuszczany jest mocz poprzez wbicie specjalnej rurki w nerkę): podaniem leków przeciwbólowych i innych jakie ewentualnie mogą znieść/ zredukować ból lub by, w wyniku kurczów – kamień został usunięty przez organizm z przewodu, powracając do nerki lub rozpoczął drogę przez drogi moczowe.
Od kamieni nerkowych raczej się nie umiera, ale mogą one być tak bolesne iż może dojść nawet do utraty przytomności przez osobę cierpiącą na atak bólu nimi wywołany.

Czy wszystkie kamienie nerkowe są rozpuszczane?
Prawdopodobnie tak, jednak prawdopodobnie nie wszystkie mogą zostać rozpuszczone do końca (te co zostaną najczęściej jednak już nie wywołują symptomów kamieni nerkowych ze względu na ich wielkość, zaokrąglenia ich rogów, zmniejszenie bądź też w wyniku – przyszłościowe opuszczenie nerek z powodu powyższych). Z tego powodu jest ważne, by zacząć odpowiednio wcześnie oczyszczanie, aby ominąć możliwość utworzenia się zbyt wielkich kamieni, jakie mogą już nie być w całości usunięte (do czego dochodzi b. rzadko, jednak zawsze istnieje taka możliwość).

[347] Jest to prywatna opinia autora bazująca na bazie kontaktów jak i rozmów z osobami po zabiegach, jakie ten ostatni zna osobiście (co zostanie potwórzone ponownie).

Po zakończeniu procesu oczyszczania – konieczna i obowiązkowa jest zmiana diety, na tą zaprezentowaną w s. #1 (najlepiej tylko organiczna, s. #9:Q35) oraz kupno jednostki do uzdatniania wody z s. #K8A po to, by uniknąć oraz zapobiec (bolesnemu i kłopotliwemu czy uciążliwemu) problemowi w przyszłości.

K5. OCZYSZCZENIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Przed przeprowadzeniem oczyszczenia wątroby konieczne jest wpierw przeprowadzenie etapów wcześniejszych #K1-K4 ze względu na to, iż koniecznie musi być odblokowane jelito w celu ich wydalenia (zwłaszcza usunięcie pasożytów s. #K2 – w tym wątrobowych i oczyszczenie jelita ze złogów #K3). Upewnij się także, że jesteś wolny od grypy lub przeziębienia, jeśli będziesz to czyszczenie przeprowadzał.

Kamienie w wątrobie i woreczku żółciowym tworzą się niemal zawsze, najczęściej w wyniku nieprawidłowego żywienia i używania różnych leków/ preparatów, które mają wpływ na ich formację. Są one przyczyną wielu dolegliwości (w tym alergii, s. #9:Q7) i chorób. Stąd konieczne jest ich jak najszybsze wydalenie.

Przewidywany okres etapu: 3 dni (jednak jest to ilość dni potrzebna na pojedyncze czyszczenie, a może ich być kilka w trakcie leczenia np. każdego miesiąca, nim kamienie nie zostaną w pełni usunięte).

Do typowych objawów zaliczają się (lub mogą się zaliczać):

- niski apetyt
- zwiększone uczucie głodu
- zaburzenia trawienne
- biegunki
- zaparcia
- gliniasto-zabarwiony stolec
- przepuklina
- wzdęcia
- hemoroidy
- dotkliwy ból po prawej stronie
- trudności w oddychaniu
- marskość wątroby
- zapalenie wątroby
- podatność na zakażenia
- wysoki cholesterol
- zapalenie trzustki
- choroby serca
- zaburzenia mózgowe
- wrzody dwunastnicy
- nudności i wymioty
- choleryczna lub gniewna osobowość
- depresja
- impotencja
- inne problemy seksualne
- choroby prostaty
- problemy z układem moczowym
- hormonalne dysharmonie
- zaburzenia miesiączkowania i menopauzy
- problemy z widzeniem
- podpuchnięte oczy
- wszelkie zaburzenia skóry
- plamy wątrobowe, szczególnie te z tyłu rąk i okolicy twarzy
- zawroty głowy i omdlenia
- utrata napięcia mięśniowego
- nadwaga lub utrata wagi
- ból pleców
- ból na szczycie łopatki i / lub między łopatkami
- ciemny kolor pod oczami
- chorobliwa cera
- błyszczący język lub powlekany w kolorze białym lub żółtym
- skolioza
- dna moczanowa
- skostniały bark
- sztywność karku
- astma
- bóle głowy i migreny
- problemy zębów i dziąseł
- zażółcenia skóry i oczu
- rwa kulszowa[348]
- drętwienie i paraliż nóg
- choroby stawów
- problemy z kolanami
- osteoporoza
- otyłość
- przewlekłe zmęczenie
- choroby nerek
- nowotwory
- stwardnienie rozsiane i fibromyalgia (bóle)
- choroba Alzheimera
- zimne kończyny
- wysoką temperatura i pocenie się (zwłaszcza w górnej części korpusu)
- bardzo tłuste włosy i ich wypadanie
- rany jakie utrzymują krwawienie i nie chcą się goić
- trudności w zasypianiu, bezsenność
- koszmary
- sztywność stawów i mięśni
- uderzenia zimna i gorąca

[348] Zespół objawów związanych z uciskiem na nerwy rdzeniowe.

Wątroba jest głównym organem odpowiedzialnym za dystrybucję oraz utrzymanie 'paliwa' dla organizmu. Co więcej, w jej aktywność także wchodzi łamanie złożonych substancji oraz synteza białek. Ta ostatnia działa jak urządzenie do czyszczenia i filtracji: deaktywuje hormony, alkohol i leki. Jej zadaniem jest modyfikacja tych biologicznie aktywnych substancji w ten sposób, że wytracają one swoje potencjalnie niebezpieczne efekty – proces zwany detoksyfikacją. Wyspecjalizowane komórki w wątrobie (komórki Kupffera) pochłaniają (czyszczą) szkodliwe elementy i zaraźliwe patogeny docierające do wątroby z jelit. Wydziela ona produkty odpadu, jakie są wynikiem tych akcji w postaci żółci, poprzez jej sieć dróg żółciowych.

Zdrowa wątroba otrzymuje i filtruje ok. 1.41l krwi na minutę i produkuje ok. 0.95-1.41l żółci na dzień. To gwarantuje, że wszystkie jej aktywności i reszta ciała funkcjonuje płynnie i skutecznie. Zatykające kamienie, składające się z utwardzonej żółci, znacząco tą zdolność wątroby do detoksyfikacji osłabiają, a jakiekolwiek zewnętrznie dostarczane i wewnętrznie generowane szkodliwe substancje dostają się do krwi. Kamienie te także zapobiegają dostarczaniu odpowiednich ilości składników odżywczych i energii do właściwych miejsc w ciele, we właściwym czasie. To ostatnie rozstraja delikatny balans organizmu, znany jako 'homeostaza' – prowadząc do zaburzenia systemu i nadmiernego stresu na organach tego ostatniego.



Rys. 31. Ilość kamieni wydalona przez pacjenta po pierwszym czyszczeniu wątroby/ woreczka żółciowego.

Są one także często (zwłaszcza w późniejszym wieku) odpowiedzialne za bóle w okolicach wątroby, mimo iż ból ten może również promieniować również na inne obszary. Warte jest także zanotowanie, że kamienie te najczęściej nie są w ogóle widoczne na badaniach USG czy prześwietleniach jako, że w większości nie są one uwapnione. Mogą one mieć wielkość od kilku milimetrów do paru centymetrów i ich liczebność może wynosić od kilku do nawet kilku tysięcy.

Przed przystąpieniem do czyszczenia wątroby upewnij się, że twój organizm jest w stanie tolerować sól epsom, jako iż (niezwykle nieliczne w skali światowej) osoby nie mające takiej tolerancji mogą doświadczyć wielu negatywnych reakcji. W tym celu zażyj na parę dni przed czyszczeniem 1 łyżeczkę (małą) soli epsom wraz z wodą, bądź też nutką świeżo wyciśniętego soku z grejpfruta (w celu zabicia smaku). W przypadku podejrzenia uczulenia na oliwę z oliwek zażyj później jej 2 łyżki stołowe wymieszane z 2 łyżkami stołowymi soku z grejpfruta. W przypadku braku negatywnych reakcji możesz kontynuować.

Wymagane: 250ml oliwy z oliwek (najlepiej extra virgin), 2 duże grejpfruty[349], 4 łyżki stołowe soli epsom ($MgSO_4*7H_20$).
Przewidywany okres etapu: 5-6 dni.

DZIEŃ 1. Przestań brać wszelkie leki, preparaty czy zioła na dzień przed czyszczeniem. Przestań najlepiej jeść od połowy dnia (pamiętaj: jeśli odczuwasz głód – pijesz czystą wodę i wtedy głód znika). Postaraj się dokładnie wypróżnić (lewatywa bądź zioła przeczyszczające wypite na noc).

DZIEŃ 2.

08:00. Przez cały dzień możesz pić jedynie czystą niegazowaną wodę.

14:00. Pzygotuj.

Wymieszaj 4 łyżki stołowe soli epsom w 3 szklankach (250ml) wody przegotowanej. Tak uzyskany roztwór wlej do 4 szklanek 250 ml (każda po mniej więcej ¾ szklanki) i umieść je w lodówce.

18:00. Pijesz 1 szklankę roztworu solnego. Po jej wypiciu najlepiej opłucz usta wodą i napij się trochę wody, by nie czuć pieczenia.

20:00. Pijesz 2 szklankę soli.

21:45. Wlej pół szklanki oliwy z oliwek do czystego słoika z nakrętką. Następnie wyciśnij grejpfruta do osobnego naczynia, w którym to oddzielisz jego strzępki od soku. Powienieneś osiągnąć z pół szklanki czystego soku. Wlej go do słoika, w którym znajduje się oliwa z oliwek, zakręć go i wstrząsając wymieszaj go dokładnie z oliwą.

Teraz idź do toalety jeden lub więcej razy, nawet jeśli miałbyś się spoźnić z wypiciem PRZYGOTOWANEJ OLIWY Z GRAPEFRUITEM do 15 minut. Jednak nie przekrocz 15 min. spóźnienia, bo od tego zależy ilość wydalonych przez wątrobę kamieni. Im większe odstępy w piciu soli i oliwy tym efekt może być słabszy.

22:00. Pijesz połowę szklanki (125ml) roztworu oliwy z oliwek i grejpfruta, a do pięciu minut po wypiciu musisz leżeć w łóżku nieruchomo, gdyż w przeciwnym wypadku kamienie mogą się nie wydobyć. Połóż się na plecach, z głową wysoko na poduszce. Musisz leżeć zrelaksowany nieruchomo przez min. następne 20 minut, jednak wytrwaj jak najdłużej. W tym momencie poczujesz jakby sznur kamieni wędrujących wzdłuż jelit. Będzie to bezbolesne, w wyniku otwarcia zastawki kanału żółciowego przez sól epsom. Po 20 minutach bezruchu zaśnij jak najszybciej w dowolnej pozycji.

DZIEŃ 3.

Zaraz po przebudzeniu wypij 3 szklankę roztworu solnego, jednak pamiętaj aby nie pić jej przed 06:00 rano. Możesz po jej wypiciu się położyć.

2 godziny później: wypij drugą część (ostatnie pół szklanki) oliwy z oliwek i grejpfruta.

2 godziny po tym: wypij 4 i ostatnią szklankę roztworu solnego. Możesz się położyć.

2 godziny później: możesz wypić świeżo wyciśnięty sok owocowy. Po pół godzinie zjedz jakiś owoc. Godzinę później możesz zacząć jeść rzeczy lekkostawne (surowe warzywa i owoce) i powinieneś zostać na nich do końca dnia.

Spodziewaj się biegunki następnego dnia w godzinach porannych.

INFORMACJA. Jeśli na ostatnim czyszczeniu kompletnie nic nie zostało wydalone – może to oznaczać, iż kolejne czyszczenie może być niepotrzebne (jednak zalecane jest przeprowadzenie jeszcze jednego,

---

[349] Konieczne jest użycie organicznych, ze względów bezpieczeństwa – jako iż, te przemysłowe mogą być potencjalnie GMO (genetycznie modyfikowane, co stwarza znaczne zagrożenie: s. #K8E, #9:Q35:Dieta po przykładowe źródła zakupowe użyte przez autora, czy #K8K).

dodatkowego, w najbliższym czasie). Analogicznie: jeśli cokolwiek zostało wyrzucone – musisz przeprowadzić kolejne czyszczenie. Wydaje się, iż warte jest zamontowanie siateczki w toalecie w celu potwierdzenia tego.

Sposób jaki został tutaj zaprezentowany należy do w pełni bezpiecznych[350] (praktyka pokazuje iż jedynie osoby, które nie przeprowadziły zalecanego wcześniej oczyszczania na pasożyty i jelita mogą czuć się bardzo chore na jeden lub dwa dni po procedurze) i bardzo często jest konieczne jej powtórzenie kilkukrotnie, nim nie zostaną wydalone wszystkie bądź większość kamieni. Należy zrobić *min. 4 tygodniową* przerwę pomiędzy kolejnymi czyszczeniami (obowiązkowe jest przeprowadzenie czyszczeń wcześniejszych ze względu na konieczność oczyszczenia drogi do wydobycia kamieni)[351].

Więcej zdjęć kamieni, które zostały wydalone z organizmu przy użyciu tego sposobu (nieraz za piątym, dziesiątym płukaniu lub nawet większej ilości) można znaleźc pod adresem[352].

[350] Autor tylko jednokrotnie przeprowadzał czyszczenie wątroby, jako że w skutek testów z inną substancją – jakiej symptomy wyglądały niebezpiecznie dla osób postronnych, jakie to znajdowały się w jego otoczeniu: osoba z jaką zamieszkuje dom wyrzuciła produkt do tego służący (doszło do wyrzucenie kilku, jednak większość została zachowana). Podczas oczyszczania zostało 'zostawionych' w toalecie setki drobnych 'zwapnień'/ 'piasku' – mikroskopijnych kamyczków (prawdopodobnie ze względu na młody wiek, jako iż było to przeprowadzane prawdopodobnie w okresie l. 20-21, u autora). Po zabiegu odczuwalna była niesamowita i wyraźna zmiana oraz znaczne odczucie poprawy funkcjonowania organizmu.

[351] Ze względu na użycie soli epsom jakie może prowadzić do potencjalnie niebezpiecznego dla organizmu (zdrowia i życia) imbalansu elektrolitów.

[352] http://www.curezone.org/image_gallery/cleanse_flush/rusfox/002/default.asp?i=0&n=14 (mirror: www.xernt.com/xh/liver.stones).

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy można umrzeć od zrobienia czyszczenia wątroby?
Nie. Jednak jedynym zagrożeniem jest przedawkowanie soli Epsom (prawdopodobnie musiałaby być użyta kilkunastokrotna dawka, a śmierć nastąpiłaby prawdopodobnie w wyniku zachwiania równowagi elektrolitów) lub w przypadku uczulenia na sól epsom (jednak na tej samej zasadzie orzeszki ziemne mogą zabić i zabijają rocznie kilkaset lub najprawdopodobniej znacznie więcej osób, właśnie w wyniku uczulenia organizmu na dany alergen; w takim przypadku konieczna jest pomoc medyczna i zabobiegnięcie najczęściej uduszeniu pacjenta, właśnie w wyniku stanu zapalnego ujawniającego się w gardle, które blokuje drogi oddychania). Wszystkie zasady bezpieczeństwa zostały wymienione w książce i konieczne jest ich przeprowadzenie w celu maksymalnego bezpieczeństwa. Pomijając te oczywiste fakty: czyszczenie wątroby wg Dr Huldy Clark należy do najbezpieczniejszych i najłatwiejszych czyszczeń (także najskuteczniejszych), które pozwala na bezpieczne i w pełni bezbolesne wydalenie kamieni zebranych w wątrobie i woreczku żółciowym. W dodatku ważne jest, aby wspomnieć, że zostało one z sukcesem przeprowadzone przez setki tysięcy osób bez żadnych skutków ubocznych ani tym bardziej tych zagrażających życiu. Warto także dodatkowo upewnić się, że będzie przy nas zawsze inna osoba jaka będzie w stanie wezwać pomoc w przypadku jakichkolwiek problemów – powinno nam to dać pełne bezpieczeństwo (przede wszystkim psychiczne).

Ile czyszczeń trzeba przeprowadzić by pozbyć się wszystkich kamieni?
Odpowiedź na to pytanie została udzielona w treści. Jednak w celu sprecyzowania: tyle, aby usunąć je wszystkie bądź też zdecydowaną ilość z możliwych. W przypadku niektórych osób te wartości mogą wahać się od 3-5 czyszczeń do nawet 15 w ekstremalnych przypadkach lub nawet więcej.

Czy możliwe jest pozbycie się wszystkich kamieni (czy wszystkie kamienie da się wydalić)?
Jeśli do tej pory nie została przeprowadzona na tobie operacja na kamienie wątrobowe, to zostaną najprawdopodobniej usunięte wszystkie (mimo, iż może to trwać nawet do kilkunastu czyszczeń).

Po zakończeniu czyszczenia wątroby konieczna jest conajmniej 2-3 dniowa przerwa od jakichkolwiek substancji chemicznych ze względu na wcześniejsze użycie soli epsom oraz prawdopodobne zmęczenie, jakie może towarzyszyć co niektórym osobom.

K6. OCZYSZCZENIE Z METALI CIĘŻKICH I INNE

Nim ten etap czyszczenia zostanie przeprowadzony – konieczne jest odblokowanie wpierw dróg odprowadzania toksyn w organizmie, co dzieje się tylko przy przeprowadzeniu czyszczeń wcześniejszych (#K1-K5). Ich brak może być przyczyną niemożliwości ukończenia tego etapu oraz znacznego (niepotrzebnego) obciążenia organizmu. W istocie jest pozbawione sensu przeprowadzenie tego etapu, bez zastosowania wcześniejszych oczyszczań, dlatego są one uprzednio obowiązkowe.

Przejdź teraz do sekcji #K7C i przeprowadź pełne oczyszczanie z użyciem substancji MMS[353]. Tylko po ukończeniu powyższego etapu możesz zacząć poniższą chelację (jest to ważne ze względu na odblokowanie dróg oczyszczania toksyn oraz usunięcia patogenów z organizmu, jakie mogłyby opóźnić znacznie efekty tej ostatniej).

Nim leczenie[354] zostanie rozpoczęte – konieczne jest obowiązkowe, pełne usunięcie wszystkich rtęciowych wypełnień dentystycznych w jamie ustnej, tzw. amalgamów (patrz sekcja #K8C,Rtęć) oraz odczekanie min. 3 miesięcy czasu[355] po wykonaniu procedury[356].

W dzisiejszych czasach, w których żyjemy – gdy powietrze, którym oddychamy jest zatruwane (m.in. smugami chemicznymi), a także woda, jedzenie i inne – samo używanie substancji chelatujących może stanowić czynnik, który nam pozwoli nam żyć dłużej i w lepszym zdrowiu. Jest to element konieczny i niezbędny, który musi zostać wykonany wraz z innymi.

Przewidywany okres etapu: od min. 5-7 miesięcy nawet do 12-24 miesięcy lub więcej[357] w zależności od zatrucia. Należy go także kontynuować później.

Do tylko niektórych symptomów (niespecyficznych) i chorób jakie mogą być wywołane przez zatrucie metalami ciężkimi można zaliczyć:

- nietolerancja alkoholu
- alergie (środowiskowe i wrażliwość na żywność)
- niepokój i rozdrażnienie
- mgła umysłowa
- niemożliwość schudnięcia
- przewlekłe niewyjaśnione bóle bez rozpoznanej etiologii (pochodzenia)
- oblepiony język
- zimne dłonie i stopy[358]
- cienie pod oczami
- depresja
- problemy trawienne
- skrajne zmęczenie
- częste przeziębienia i grypy
- bóle głowy
- wysokie poziomy toksycznych metali we krwi, moczu i tkankach
- bezsenność
- nietolerancja leków i witamin
- trwałe uderzenia gorąca, które wydają się nie do opanowania
- zapalenie tarczycy (ból szyi)
- trądzik, wypryski i łuszczyca
- choroby autoimmunologiczne
- astma
- autyzm
- osłabienie tkanki łącznej, powięzi i więzadeł
- drętwienie początkowo w palcach rąk i nóg, a później przeniesienie na miejsca bardziej centralne
- trudność myślenia / zaburzenia uczenia się
- wstrząsy
- utrata równowagi i/ lub koordynacji
- dzwonienie w uszach (tj. pisk)
- kamienie nerkowe
- artretyzm[359] (zapalenia/ bóle stawowe)
- wahania nastroju
- dezorientacja
- niezdolność do koncentracji

---

353 Informacje o tym kiedy zostanie to osiągnięte – zostały zawarte w sekcji docelowej.
354 Chelacja (usuwanie metali ciężkich z organizmu).
355 Pogwałcenie tych zasad może mieć katastrofalny skutek ze względu na ilość wolnej rtęci krążącej w organizmie. Bez ich wprowadzenia przeprowadzenie leczenia jest absolutnie zabronione.
356 Zabronione jest dotknięcie jakichkolwiek środków, nim nie zostanie to zrobione. Jest to fundamentalne, jako iż pogwałcenie tej zasady, przy rozpoczęciu oczyszczania: będzie mogło być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet – potencjalnie, życia (zostało to powtórzone celowo, ze względu na najważniejszą kluczowość tego kroku).
357 Liczone są tylko dni, w których substancje chelatujące są użyte.
358 Dodatkowym remedium, jednak tylko w obecności zastosowania innych (s. #K1-K7, #5:Alternatywne oczyszczanie z metali ciężkich) jest zaczęcie chodzenia na boso, bez skarpet – przez cały conajmniej miesiąc, bez względu na inne czynniki. Po miesiącu stopy powinny się rozgrzać, co zostało zaobserwowne oraz potwierdzone przez autora – także prawdopodobnie w wyniku zmiany wierzeń i przyzwyczajeń.
359 Przenikanie zbyt dużej ilości mocznika do płynów ustrojowych – co skutkuje w silnym i nawracającym stanem zapalnym narządów ruchu.

- utrata pamięci i zapominanie
- niska temperatura ciała
- metaliczny smak (posmak) w ustach
- bóle mięśni i stawów
- tiki mięśniowe i/ lub drgania
- drżenia mięśniowe
- nocne poty
- zwiększone występowanie pasożytów
- podatność na wahania nastroju
- skłonności do wysypek
- wrażliwe zęby
- wrażliwość na zapachy, jak dym tytoniowy, perfumy, farby oparów i zapachów chemicznych
- choroby i zaburzenia psychiczne
- problemy skórne
- małe czarne plamy na dziąsłach
- ból i/ lub cofnięcie dziąseł (parodontoza)
- mrowienie w kończynach
- niepewny chód
- niedobory witaminowe i mineralne
- zmęczenie
- zaburzenia zachowania
- metale mogą być przyczyną śmierci przyjaznej flory jelitowej
- drażliwość
- kruche kości/ osteoporoza (metale toksyczne są deponowane w kościach, gdzie wybijają z nich wapń i magnez)
- bóle menstruacyjne
- bezpłodność
- niski iloraz inteligencji
- opóźniony rozwój
- osłabienie serca lun nawet choroby układu krążenia
- demencja / choroba Alzheimera
- stwardnienie rozsiane
- bolesne miesiączki[360]
- ból kości
- napady
- nadpobudliwość.

Specyficzne objawy zatrucia poszczególnymi metalami ciężkimi oraz skutki wystawienia, a także chronicznego zatrucia (w tym choroby wywołane) zostały przedstawione pod adresem[361] (zostały pominięte celowo w publikacji ze względu na brak sensowności ich przedstawienia, a także niepełną listę symptomów).

Symptomy generalne zatrucia metalami ciężkimi mogą się różnić rozlegle – ze względu na to, iż wnikają one głęboko we wszystkie komórki i tkanki w ludzkim ciele tj. mózg, płuca, limfa, tarczyca, serce, wątroba, trzustka, woreczek żółciowy (dokładając się do formacji kamieni, zarówno tych wątrobowych jak i nerkowych), nerek, cienkiego i grubego jelita, stawów, mięśni, nerwów i organów reprodukcyjnych. Przeładowanie układu odpornościowego metalami ciężkimi skutkuje w większej podatności na najeźdźców atakujących organizm, włączając w to wirusy, pasożyty i inne patogeny. Metale toksyczne są elementem jaki jest zawsze obecny we wszystkich przypadkach raka.

Typy symptomów zwykle obnażają ekspozycję organizmu, włączając w to wystawienie tymczasowe na ich działanie. Jest często zgłaszane, że pierwsze symptomy zaczynają się generalnym osłabieniem mięśniowym i zmęczeniem. Te objawy występują prawdopodobnie z powodu drogi jaką metale ciężkie wywierają na elektryczność komórek człowieka (wywołują zwarcie połączeń). Inne symptomy włączają bóle głowy, poirytowanie oraz niemożliwość koncentracji. Jeśli toksyczność (zatrucie) jest kontynuowane – następuje drętwienie, uczucie mrowienia wokół ust, palców, w tym te od nóg (nazywa się to parestezjami). Występuje niezborny chód i trudności w artykulowaniu słów, co jest następnym symptomem, a także połączone z występującym ograniczeniem pola widzenia i upośledzonym słyszeniem. W ciężkich przypadkach drgania i targanie (specyficzne ruchy) są obecne. Jeśli ekspozycja jest kontynuowana to neurologiczne efekty toksycznych metali mogą spowodować śpiączkę i śmierć.

Objawy ze strony układu nerwowego mają wpływ na dobrowolne (centralne) jak i mimowolne (autonomiczne lub automatyczne) systemy znajdujące się w mózgu. Osoba doświadczająca zatrucia metalami ciężkimi może odczuwać niepokój, być nerwowa, poirytowana i nadaktywna emocjonalnie. Nieorganiczna rtęć jest zdolna do produkcji symptomów jakie są nierozróżnialne od tych występujących w stwardnieniu rozsianym. Toksyczność aluminium została zauważona w chorobie Alzheimera czy chorobie Parkinsona oraz związana z niedorozwojem umysłowym. Studium Joel Butler'a, Dr Nauk na Uniwersytecie Północnego Teksasu zgłosiło iż neurologiczne funkcje tj. zdolność do zmiany zadań, zdolności koncentracji, zaburzeń pamięci, wizualnego przypominania, umiejętności działania w bólu, drżeniowa i percepcyjna skuteczność w opiniowaniu, jako te drastycznie poniżej normy. W psychiczne problemy włączały się m.in.: drażliwość, niecierpliwość, napięcie, frustracje i konflikt.

---

[360] Metale ciężkie są usuwane w wyniku miesiączkowania, co może być przyczyną ciężkich i/ lub bolesnych krwawień u kobiet.
[361] http://emedicine.medscape.com/article/814960-overview (Heavy Metal Toxicity, mirror: www.xernt.com/xh/heavy.metal.toxicity).

Kobiety z kolei pod wpływem zatrucia metalami ciężkimi mogą stać się bezpłodne. Mogą mieć symptomy niestabilnych poziomów hormonów (wywołanych zatruciem). Ich nienarodzone dzieci czerpią metale ciężkie od ich matek, co naraża je na znaczne zagrożenia, w tym choroby oraz wady rozwojowe (jeśli nie dojdzie w wyniku zatrucia do poronień). W dodatku zatrucie metalami, a nie nierównowagi hormonalne są prawdopodobną przyczyną uderzeń gorąca u kobiet.

Z kolei u mężczyzn zatrucie metalami ciężkimi może być przyczyną symptomów prostaty (prowadzący nawet do niemożliwości oddania moczu, co może być przyczyną dyskomfortu i strachu). W dodatku są one także przyczyną niepłodności ze względu na ich obecność w obszarach zajmujących się produkcją nasienia.

Niektóre z przykładów ciężkich metali (są one nazywane tak ze względu na wagę, w porównaniu do tej samej ilości wody) i innych związków[362] to: aluminium, antymon, arsen (arszenik), bar, boron, brom, złoto, ołów, rtęć, rubid, stront. Chlorella w połączeniu z cilantro usuwa z organizmu jedynie to co nienaturalne, szkodliwe i zbędne.

[362] Także m.in. kadm, chrom, miedź, żelazo, mangan, nikiel, cyna, tytan, cynk (z czego niektóre szkodliwe tylko w nadmiarze).

Wymagane: 0.5kg Chlorella BIO (w tym min. 50g odmiany *vulgaris*), Cilantro 60ml.
Przewidywany okres etapu: typowo do 9-14 miesięcy (jednak jest to zależne od obecnego zatrucia metalami ciężkimi).

Zalecane jest początkowo postawienie na odmianę *vulgaris* ze względu na bardziej łagodny przebieg procesu leczenia, w celu osiągnięciu komfortowego spożycia na poziomu kilku gram dziennie. Odmiana chlorelli w późniejszym leczeniu nie ma większego znaczenia (w przeciwieństwie do źródła z jakiego pochodzi – musi być ono biologicznie czyste, a chlorella musi być uprawiana w warunkach BIO[363]). Odmiana *vulgaris* charakteryzuje się mniejszą przyswajalnością metali ciężkich, jednak jej trawienie jest lepsze ze względu na cieńszą ścianę komórkową, natomiast odmiana *pyrenoidosa* z kolei ma większą zdolność wiązania, lecz charakteryzuje się gorszą strawialnością. Konieczne może być po dłuższym leczeniu zwiększenie dawki (zwłaszcza w przypadku odmiany *vulgaris*). Użyj odmiany jaka jest dla ciebie bardziej komfortowa i z jaką wykonuje się tobie lepiej pracę chelacji[364].



Rys. 32. Chlorella BIO w tabletkach.

Chlorella wyciąga z organizmu toksyny, pestycydy i metale ciężkie, co czyni ją wspaniałą rośliną detoksyfikującą. Jest to użyteczne w rozkładzie toksyn zakumulowanych w organizmie, tj. węglowodory i toksyny metaliczne jak DDT, PCB, rtęć, kadm czy ołów oraz inne.

W pierwszych dniach oczyszczania przy użyciu samej chlorelli zacznij od 1-2 dawek pojedynczych (w dozie najmniejszej: 1-2x dziennie po 1g), po czym zwiększ dawkę do 3g (3 x 1g) dziennie, rozłożonych w równych odstępach w trakcie całego dnia (po obudzeniu, w połowie dnia oraz przed pójściem spać). Następnie, kiedy komfort zostanie osiągnięty wraz z coraz większym oczyszczeniem organizmu – konieczne będzie stopniowe zwiększenie dawki. Robisz to (zawsze także w ten sposób postępujesz po przerwie – jakiejkolwiek), poprzez zaczęcie od minimalnej dozy (3 razy dziennie po 1g) i (jeśli tylko brałeś wcześniej większe dawki), to stopniowo podwyższasz jednorazowo dziennie dawkę o 400-500mg (0.4-0.5g) chlorelli (czyli np. pierwszego dnia bierzesz 3 x 1g, drugiego dnia – jeśli tolerujesz i odczuwasz komfort przy niej: zwiększasz dawkę do 3 x 1.5g itp.)[365]. Możesz zwiększyć dawkę tylko raz na jeden dzień – istnieje do

[363] Zalecany jest zakup kilku odmian tego samego typu chlorelli i ocenienie rezultatów z poszczególnymi (odmiany zanieczyszczone mogą wywołać objawy zatrucia, co może być jedynie praktycznie zdeterminowane na organizmie – nie powinno być odczuwalne dalsze zatrucie po zażyciu tabletek, a jedynie objawy przemieszania).
[364] Autor nabył dwie odmiany chlorelli *pyrenoidosa* jednak różniły się one od siebie dość znacznie (patrz rys. powyżej). Ze względu na zbyt dużą dawkę niewiadomych oraz niejasne pochodzenie (nie wiadomo czy jest zgodna z prawdą informacja o odmianie podana przez sprzedającego) niemożliwe jest ustalenie ani odmiany ani innych czynników. W istocie jednak nie ma to większego znaczenia, gdyż efekty (odczucie ściągania jakiś minimalnych 'opiłków' z ciała) są odczuwalne i występuje zadowolenie oraz pozytywna reakcja. Oba źródła nie noszą znamion zanieczyszczeń (uczucia zatrucia występującego zaraz po spożyciu produktu przy lekkiej lub nawet niewyczuwalnej 'ściągalności' metali z organizmu) i jest to coś na co należy zwrócić szczególną uwagę.
[365] Podsumowując: zaczynasz od zjedzenia 1g chlorelli 1 albo 2 razy – rozłożonej w dwóch porcjach, oddalonych od siebie o 8 godzin, w ciągu danego dnia. Następnie dążysz do jedzenia 3 porcji po 1g – w równych odstępach w ciągu dnia, z k. 5-6 godzinami przerwy pomiędzy dawkami (po zjedzeniu chlorelli zawsze musisz przyjąć posiłek na dokładnie 30 minut po połknięciu tabletek). Następnie testujesz, czy dawka 1.5g jest odpowiednia (po pewnym czasie) i czy ją tolerujesz (czy reakcje – toksyczności uwolnionych metali, jakie pojawiają się, nie są zbyt intensywne). Jeśli tak to zwiększasz dawkę, jednak tylko jednokrotnie w ciągu danego dnia. W przypadku braku takiej tolerancji pozostajesz przez pewien czas na dawce poprzedniej – stestujesz ponownie wyższą dozę za np. tydzień lub kolejne dwa itd. (lub ew. znacznie dłużej, przytrzymując dawkę komfortową odpowiednio długo – co jest rozwiązaniem zalecanym). Docelowo chcesz dojść do dawki 20g dziennie, co jest 3x po 6.5g chlorelli. Zabronione jest jednak zwiększenie dawki wcześniej i dozwolone jest jedynie jej progresywne – systematyczne zwiększanie, jako iż wzięcie zbyt dużej dawki może być niebezpieczne dla zdrowia jak i życia. Zapamiętaj, że dojście do takiej dozy będzie znacznie rozciągnięte w czasie, jednak postęp jest odczuwalny, więc uzbrój się w cierpliwość (autor jeszcze nie zbudował takiej dawki, o czym zostało napisane więcej w treści).

tego dość silne przesłanie ze względu na kumulację przemieszania toksyn. Dawkę zawsze bierz zaraz po obudzeniu (nigdy nie łączysz chlorelli ani żadnych innych substancji w danym dniu, kiedy jest przeprowadzana chelacja, w tym także prawdopodobnie w dzień po), a następnie kolejną dawkę bierzesz po min. 6-8 godzinach (mniej więcej w połowie dnia), po czym ostatnią zażywasz odpowiednio na godzinę lub dwie przed zaśnięciem albo przed samym pójściem spać (jednak musisz zjeść wtedy na 30 minut po zażyciu dawki). Następnie jeśli osiągniesz dawkę wyższą od komfortowej to zmniejszasz ją do poprzedniego poziomu i zostajesz do czasu kiedy nie zauważysz, że potrzebujesz odpoczynku – z zasady będziesz o tym wiedział, gdyż poczujesz iż już nie możesz dalej kontynuować leczenia (np. po obudzeniu się rano, kiedy zauważysz ogromne zmęczenie – jest to jeden z odpowiednich sygnałów do przerwy). Jeśli już robisz sobie przerwy od oczyszczania na metale ciężkie (chlorelli) to niech będą one najlepiej kilkudniowe[366]. Pamiętaj, że Chlorellę zawsze bierzesz na pusty żołądek, a następnie od momentu połknięcia tabletek – musisz dokładnie po 30 minutach spożyć posiłek – spowoduje to wyrzut żółci zawierającej zmobilizowane toksyny[367], jakie to zostaną w niej związane i usunięte w wyniku defekacji z organizmu (a przez co możliwy będzie maksymalny postęp w leczeniu, znacznie skracając czas i wpływając na łagodność jego przebiegu). Leczenie należy kontynuować stale nim objawy – pojawiające się przy zażyciu ziół chelatujących nie ustąpią całkowicie (i prawdopodobnie nim nie zostanie osiągnięta dawka 20g dziennie).

Uwierz, że zawsze jest lepiej (zwłaszcza w tym konkretnym przypadku) wziąć dawkę mniejszą niż zażyć więcej (z tego też powodu, że przy dawkach mniejszych zmęczenie jakie występuje jest znacznie mniejsze i w istocie robi się większe postępy, gdyż leczenie można kontynuować dłużej i większa jest ilość zażytej substancji chelatującej). Uczyń te wytyczne zasadami wg jakich będziesz prowadził oczyszczanie z metali ciężkich – zagwarantują one tobie bezpieczeństwo podczas całego tego procesu.

Pomimo tego, iż chlorella jest w istocie jedzeniem – nie jest zalecane zwiększenie dawki maksymalnej powyżej 20g dziennie.

Następnie kiedy dawkowanie conajmniej min. 9-14 gram dziennie zostanie osiągnięte (w miesiąc lub dwa po) i nie wcześniej niż po min. 5-7 miesiącach dawkowania[368] (mimo iż w niektórych przypadkach ten czas może wynieść 3 miesiące) oraz przy braku jakichkolwiek objawów przy dawkach nawet o kilka gram większych – należy dopiero do chelacji dołączyć kolejne zioło chelatujące. Cilantro jedynie wyciąga z przestrzeni komórkowych toksyny, jednak ich nie usuwa – dlatego konieczne jest zawsze jego użycie z chlorellą, w dawce min. 9g[369]. Jest to konieczne w celu usunięcia zanieczyszczeń z tkanki mózgowej, a także innych – bardziej głęboko położonych miejsc. Warte jest wspomnienie informacji, że jest to jedyna substancja, która skutecznie mobilizuje toksyny, nawet w mitochondriach dlatego jest zalecana ogromna ostrożność z jej stosowaniem.

Zażycie Cilantro[370] należy zacząć od możliwie najmniejszej dawki jaką jest mniej niż jedna kropla dziennie (umieszczona i wypita w 250ml wody) po dokładnie 30 minutach od zażycia chlorelli[371] i należy robić to na pusty żołądek (po czym w następne 2-3 minuty po zażyciu należy zjeść posiłek), a potem przerwać jego użycie na kilka dni. Jeśli odczuwalny będzie komfort (dopiero na następny dzień i w moment po zażyciu) to należy docelowo zwiększać (jednak tylko o mniej niż kroplę) do 2 kropel branych 2 razy dziennie. Jednak to ostatnie należy czynić bardzo powoli (zalecane jest przeprowadzenia czyszczenia na maks. 1 kropli dziennie lub na kilka dni w danym tygodniu – w tygodniach początkowych oczyszczania z użyciem tej substancji). W istocie konieczne jest osiągnięcie dawkowania do 10 kropel branych 3 razy dziennie, jednak nie więcej. Zostanie to zrobione na przestrzeni kilku miesięcy. Patrz baczną uwagę na reakcje organizmu, jakie to dopiero zaostrzają się dopiero po kilku

---

366 Conajmniej 2-dniowe, a najlepiej wydłużyć ten czas do 3 dni.

367 Jakiekolwiek odstępstwa od tej reguły mogą powodować ich zwiększoną reabsorpcję, stąd należy trzymać się zawsze wytycznych.

368 Wliczane są tylko dni, w których chelacja jest prowadzona.

369 Sumarycznej dziennej, jednak pojedynczej – minimalnej, rzędu 3-4g branej przed użyciem Cilantro. Wraz ze zwiększeniem dawki tej ostatniej – konieczne jest zwiększenie dawki Chlorelli, jako iż brak wzięcia tej ostatniej wraz ze środkiem – spowoduje, iż toksyny zostaną reabsorbowane w organizmie (wchłonięte ponownie, doprowadzając do poważnej toksyczności).

370 Autor w chwili pisania tej książki nie doszedł jeszcze do tego etapu, jednak jego poprzednie doświadczenie jak i zdobyta na ten temat wiedza pozwala mu na opisanie całego, kompletnego leczenia w przebiegu chelacji organizmu z metali ciężkich. W istocie zostało zjedzonych k. 50-70g Chlorelli, z tego względu iż konieczna była zmiana w trakcie systemu priorytetów (s. #5). Obecnie, mimo posiadania dość znacznej ilości środka – jest wykorzystywane chelatowanie metali ciężkich przy użyciu pożywienia, jakie zostało opisane w s. powyżej.

371 Cilantro wywołuje wyrzut żółci jaka zostanie zamknięta w chlorelli (‘gąbce’) i trzymana aż do usunięta jej z organizmu.

(często nawet 5 i więcej) godzinach. Jeśli sądzisz, że reakcje są zbyt mocne lub za bardzo intensywne – przerwij zażycie substancji do końca dnia. W inicjalnej fazie cilantro może być stosowane tylko do tygodnia czasu, po czym konieczne jest zrobienie min. 2-3 tygodni przerwy bez jego użycia (np. na samej chlorelli)[372].

Zalecane jest także zażycie czosnku do 2 średnich główek dziennie (branych rano i wieczorem) w celu wspomożenia procesu detoksyfikacji (możliwe jest także zażycie czosnku niedźwiedziego zgodnie z zaleceniami opakowania, jednak wpierw należy ustalić reakcję na niego: zacząć od minimalnej dozy, a dojść do dawkowania podanego na opakowaniu). Należy go brać wraz z chlorellą (i ew. później cilantro) jako, iż chroni oni przed stresem oksydacyjnym (uszkodzeniami) białych i czerwonych krwinek spowodowanych obecnością metali ciężkich we krwi. Należy także pić zwiększone ilości wody podczas chelacji.

Podczas oczyszczania może pojawić się ból (np. w okolicach płuc) jaki to będzie spowodowany wyciąganiem metali z organizmu. Może to być szczególnie odczuwane w okolicach głowy. Pamiętaj, że po pierwszej dawce chlorelli wszystko może wydawać się w porządku, a po dawce drugiej (jednak dopiero po czasie) – może dojść do paniki w wyniku przemieszania toksyn (nie jest to jednak nigdy śmiertelne) dlatego zacznij zawsze od dawek najmniejszych, zawsze – także po dłuższych przerwach. Następnie stopniowo je zwiększaj.

Istnieją także inne metody chelacji metali ciężkich (jak np. DMPS, EDTA, DMSA – są one także specyficzne i nie wyciągają niektórych metali z niektórych miejsc itp.) jednak nie są one zalecane ze względu na ich niską skuteczność[373]. Każdy jest w stanie przejść to czyszczenie z użyciem naturalnych substancji mimo inicjalnych, ciężkich pierwszych dni (jednak tylko przy zachowaniu zasad – użycia chlorelli vulgaris jako pierwszego środka chelatującego, branie jej w dawce 1g x 3 razy lub nawet mniej w przypadku pierwszych użyć, zachowując np. tylko dwie dozy w ciągu dnia, a także spożyciu jej na pusty żołądek, po czym zjedzenie na dokładnie 30 minut po jej spożyciu jakiegokolwiek surowego/ gotowanego roślinnego pokarmu). Jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić – zmień dostawcę chlorelli (czasem nawet kilkukrotnie), gdyż pamiętaj iż reakcje mogą być wywołane jej zanieczyszczonym źródłem (chlorella jest gąbką jaka to wchłania metale ciężkie – również podczas produkcji, dlatego jej źródło musi być BIO, czyli certyfikowane biologiczne – uprawiane na sztucznych basenach zdala od zanieczyszczeń oceanu i polucji, w tym głównie rtęci). Inicjalne symptomy mijają po czasie, a potem oczyszczanie należy kontynuować – stosując kilkudniowe (nawet) przerwy w trakcie. To wszystko.

Pamiętaj, że przemieszanie toksyn raczej nigdy nie jest śmiertelne, aczkolwiek może być bardzo niekomfortowe[374].

Wiedz, że oczyszczanie z metali ciężkich jest śmiertelnie istotną i poważną sprawą – jakiekolwiek odstępstwa od tych reguł mogą się zakończyć fatalnie: uszkodzeniami mózgu (w tym pamięci krótkoterminowej) a także ciała – uszkodzeniami narządów i w dodatku zniszczenia te mogą być permanentne i nieodwracalne[375]. Także upewnij się kilka razy i odczekaj min. 6-12, a nawet 48 godzin nim sądzisz, że możesz zażyć dawkę większą lub jeśli nosisz myślenie, jako 'zrobisz to szybciej'. Wiedz, że wolny jednak wytrwały zawodnik może będzie ostatni, ale dobiegnie do mety. Natomiast reszta odpadnie w przedbiegach albo nie dobiegnie z powodu zmęczenia. Analogicznie odnosi się to do chelacji., dlatego **podejdź do oczyszczania śmiertelnie poważnie**.

W chelacji (chelatacji) organizmu z metali ciężkich, wewnętrzna choroba organizmu i jej symptomy cofają się lub znacznie zmiejszają. U osób cierpiących na boreliozę (patrz s. #5) natomiast symptomy znacznie się zwiększają, jako że krętki chowają się za znajdującą w organizmie rtęcia, której układ odpornościowy nie przebija, przez co mają one znacznie bardziej dogodne warunki do rozwoju. W takim przypadku, w wyniku zaostrzenia symptomów należy przestawić się na zażywanie ziół opisanych

---

[372] Informacje te są rzadko gdziekolwiek podawane i właśnie w wyniku tego (a także nieodpowiedzialności osób) dochodzi do uszkodzeń w mózgu, właśnie w wyniku mobilizacji znacznej ilości toksyn co ma przyczynę w nagłym, nieodpowiedzialnym zażywaniu substancji. Bądź poinformowany i uprzedzony.

[373] Nie są to także w większości substancje naturalne, co stanowi dodatkowy poważny czynnik świadczący na niekorzyść ich użycia.

[374] Jest prawdopodobnie iż ukończenie leczenia nie będzie w pełni możliwe, jednak należy zająć sobie czas na usunięcie tego – co może być usunięte. Także prawdopodobnie ze względu na występowanie, s. #K8C,Smug Chemicznych oraz ogólnego skażenia środowiska. Ważne jest zastosowanie urządzenia do uzdatniania wody (s. #K8A) jakie to pozwoli na usunięcie toksyn w niej zawartych.

[375] Lub: częściowo odwracalne, w znacznie wydłużonym czasie.

w samej sekcji (w przerwach) po czym wrócić ponownie do chelacji (zabronione jest łączenie obu jednocześnie, jako że dawka chelująca musi być znacząco zmniejszona, a jako że również jest konieczny, nawet krótkotrwały odpoczynek od brania tych ziół). Pamiętaj, że borelioza ma 4 tygodniowy cykl rozwoju, w którym przez 2 tygodnie występuje nasilenie objawów, stąd warto ten dwutygodniowy moment aktywności (uaktywnienia) wykorzystać na zażywanie ziół na samą chorobę. Jest to konieczne i niezbędne do jej wyleczenia. Oczyszczanie jest obowiązkowe w celu zachowania idealnego zdrowia i nie może być w żaden sposób pominięte, więc przeprowadź je zgodnie z wytycznymi. Drastyczne zmiany powinny być już odczuwalne po conajmniej kilku miesiącach regularnego stosowania.

Alternatywnie wobec tej metody, obowiązkowe jest skorzystanie z terapii oczyszczania z użyciem fasoli Mung[376] z s. #5 (jako oddzielne leczenie, stosowane jedynie w wolne dni, kiedy nic nie było zażywane/ żadne substancje brane, w dniu samego oczyszczania – a powinno powinno stanowić część diety, jako wypełnienie). Jest to najważniejsze, bo pozwoli przeżyć przy postępującym zatruciu środowiska oraz organizmu.

[376] Jeśli sądzisz, że potencjalnie może to być nieefektywne to wiedz, że chlorella to także jedzenie, cilantro przyprawa, a czosnek niedźwiedzi jest pokarmem/ ziołem. Jest to prawdopodobnie najlepsze rozwiązanie dla osób, jakie mają problemy z metalami ciężkimi, a oczyszczanie powyższymi jest obciążające. Warto jest stosować te czyszczenia zamiennie. Autor w tej chwili, jest jedynie na tym oczyszczaniu, ze względu na jego efektywność oraz inne pożądane charakterystyki, jakich nie oferuje te zawarte w sekcji.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy metale ciężkie nie są przypadkiem same usuwane z organizmu przez go samego?
Tak, jednak odbywa się to w dość mocno ograniczony sposób, dlatego przeprowadzenie chelacji jest konieczne. W praktyce prędzej dojdzie do śmierci z przyczyn naturalnych, niż zostanie to przeprowadzone przez organizm w pełni, bez użycia tych ziół lub innych środków chelatujących. Niektóre metale ciężkie pozostają praktycznie na zawsze i organizm je omija lub pozostawia, co wywołuje szkody i uszkodzenia. Konieczne jest zrozumienie, że organizm przez lata ewolucji jest tylko w bardzo ograniczony sposób zdolny do radzenia sobie z dzisiejszym zalewem toksyn (stąd są one często jedynie deponowane przez niego w 'bezpieczniejszych' miejscach) więc chelacja jest obowiązkowa w każdym przypadku.

Czy można przedawkować chlorellę?
W teorii chlorella jest jedzeniem, także raczej niemożliwe jest jej przedawkowanie (jednak toksyczny efekt może pochodzić z przemieszania toksyn jaki jest przez nią wywoływany)[377]. Jak ze wszystkim – zalecane jest zawsze zaczęcie od bardzo minimalnych dawek (1g i obserwowanie reakcji do kilkunastu godzin po jej zażyciu) po czym jej stopniowe zwiększanie (jedynie w przypadku tolerancji na obecne efekty i możliwości komfortowego jej podniesienia).

Podsumowując, zgodnie z zaleceniami publikacji: raczej nigdy nie jest śmiertelna, jednak jej przedawkowanie (nawet nieduże) może zakończyć się bardzo nieprzyjemnym stanem, a także znacznymi uszkodzeniami (stąd konieczne jest zawsze trzymanie się planu oczyszczania i wykonywanie go zgodnie z wytycznymi, jako iż jeśli się zwiększy minimalnie dawkę i nawet jeśli okaże się zbyt mocna to nie będzie ona stanowiła żadnego zagrożenia – co może nie być prawdą w przypadku znacznego przedawkowania oraz zażycia jednorazowej większej dawki). Zażywanie substancji zgodne z wskazówkami w sekcji jest w pełni bezpieczne (należy jednak upewnić się co do biologicznie czystego źródła). Zabronione jest przekraczanie dawek zalecanych.

Jak zidentyfikować i rozróżnić pomiędzy dwoma gatunkami chlorelli vs. pyrenoidosa? Jak wiedzieć jaka odmiana została nabyta?
Zdaje się iż może to zostać zrobione napewno w laboratorium. Odmiany te różnią się od siebie stopniem absorpcji toksyn. Odmiana pyrenoidosa, powinna mieć więc większy efekt przemieszania toksyn przy podobnej dawce, jednak ze względu iż jest to zależne od warunków w jakich bywa uprawiana – może to być ciężkie do rozróżnienia po zażyciu. Jej trawienie powinno być dla osób wrażliwszych także cięższe i powinno to być odczuwalne. W istocie jest to trudne do zdeterminowania i należy zaufać producentowi (źródłu, z jakiego został dokonany zakup). Mimo, iż w istocie może to nie mieć aż tak dużego znaczenia, gdyż po prostu kiedy wzburzenie toksyn będzie zbyt wielkie po prostu należy zmniejszyć dawkę.

Czy przeprowadzenie chelacji jest bezpieczne?
Tak, tylko jednak wg wytycznych zaprezentowanych powyżej.

---

[377] Ujmując w inny sposób odpowiedź na to pytanie: w teorii wszystko może być przedawkowane, nawet jedzenie, jednak skutki takiego przedawkowania mogą być różne: od słabych, po te zagrażające życiu aż po śmierć w tego wyniku.
Bądź więc ostrożny z dawkowaniami i zastosuj się do zasad podanych – w końcu są one po to, by maksymalnie uprzyjemnić proces detoksyfikacji i spowodować to, by było ono jak najefektywniejsze, więc zwyczajnie jest to opłacalne. Zastosuj się do wytycznych, w szczególności – w tym oczyszczaniu.

K7. WYLECZENIE Z PRZEROSTU WEWNĘTRZNEJ CHOROBY ORGANIZMU

Dieta, jaka jest niezbilansowana (nienaturalna, przetworzona, bogata w cukry proste), zatrucie metalami ciężkimi oraz toksynami, a także użycie antybiotyków[378] o szerokim spektrum działania wraz z postępującym przy tym – obniżeniem odporności organizmu[379], są jednymi z głównych przyczyn przerostu oraz znacznej ekspansji wewnętrznej choroby organizmu, dlatego nim to leczenie zostanie przeprowadzone, konieczne jest zastosowanie chelacji (#K6), a także wcześniejszych czyszczeń (#K1-K5). Pominięcie ich i rozpoczęcie tego etapu w pierwszej kolejności jest bezsensowne, ze względu na nikły postęp jaki zostanie zanotowany (w istocie po przeprowadzeniu pozostałych leczeń przerost sam z siebie zaczyna się cofać i przez co możliwe jest jego łatwe usunięcie[380]).

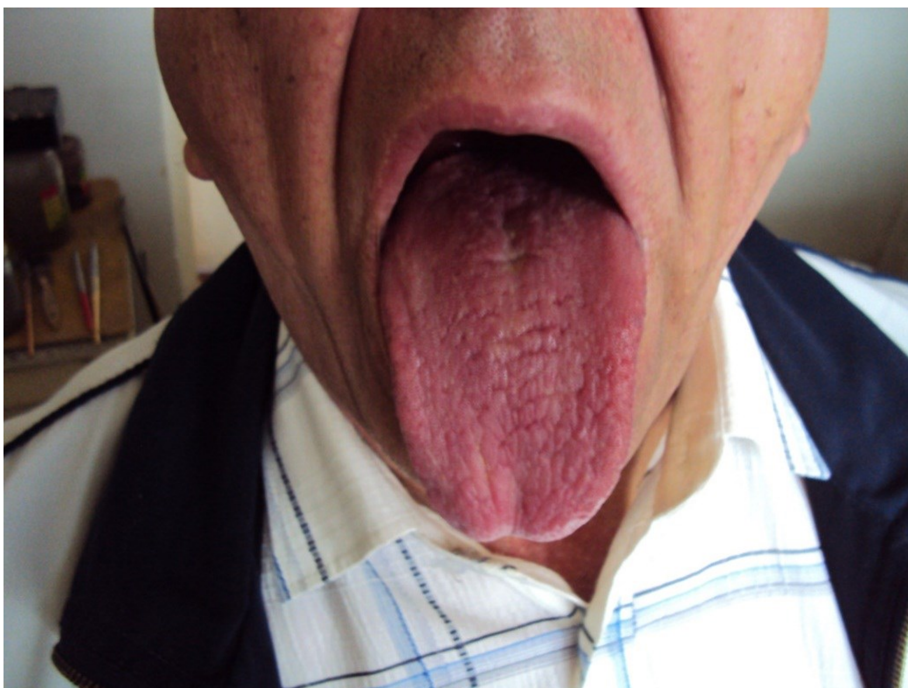
K7A. ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI

Wewnętrzna choroba organizmu, bo tak będzie dalej nazywana – wywołuje w zasadzie wszystkie objawy[381] jakie zostały wypisane w sekcji #0.3 (zostały one stąd skopiowane). Przewróć książkę w tym momencie na początek, aby je zobaczyć. Co więcej: ważne jest zlikwidowanie objawów jej przerostu, jako iż jest ona główną przyczyną raka/ nowotworu (powodując go, a bardziej dokładnie – to nim będąc). Nie jest co prawda możliwe pozbycie się całkowite wewnętrznej choroby organizmu, jako iż pełni ona istotną rolę w trawieniu, a rezyduje w jelicie grubym, gdzie jest jej miejsce (jednak konieczne jest zapewne ograniczenie jej populacji w organizmie i poprzez to objawy przerostu[382] także znikną; w dodatku istotne jest zrozumienie, że nie jest możliwe zniszczenie jej całkowite jako, że zarodniki krążą nawet do 3 lat we krwi). Wszystkie te odkrycia zostaną zaprezentowane i omówione w dalszej części, stając się zrozumiałymi.

---

[378] Także tych, jakie znajdują się w żywności – patrz m.in. produkty pochodzenia zwierzęcego tj. mięso czy mleko pochodzenia przemysłowego/ nieorganicznego (#K8E).
W istocie zawsze, jeśli produkt nie jest oznaczony jako certyfikowany organiczny/ ekologiczny – co powinno zostać podane na etykiecie, to jest on pochodzenia nieorganicznego/ przemysłowego (wyprodukowany najprawdopodobniej z użyciem sztucznych nawozów, sterydów, hormonów wzrostu, antybiotyków, paszy genetycznie modyfikowanej i innych, tak by doprowadzić do redukcji ceny – najczęściej kosztem zdrowia konsumenta, s. #1 i #9:Q35).
[379] Przy pominięciu użycia narkotyków tj. alkohol (jaki stanowi paliwo do jej rozwoju, ze względu iż jest cukrem prostym) czy amfetamina (jaka niszczy układ odpornościowy) oraz innych, tj. stres i powiązane (s. #7, #10, #3).
[380] Także ze względu na przeogromny wzrost siły układu odpornościowego wywołany usunięciem elementów, jakie miały wpływ na jego osłabienie – w pierwszej kolejności (patrz wcześniejsze leczenia z s. #K1-K6 oraz informacje s. #K8, w tym także dieta jakiej wytyczne zostały omówione w sekcji #1, #9:Q35).
[381] Zauważ, że tak zróżnicowana i rozpięta gama symptomów jest możliwa i dzieje się w przypadku jej znacznego rozwoju: choroba przerasta cały organizm, a wszelkie symptomy są zależne od obszaru gdzie ten ostatni wystąpił w organizmie, w tym jego wielkości oraz innych, powiązanych. Jako przykład niech posłuży to, iż jeśli znaczny przerost nastąpi np. w nosie – to dojdzie do jego zablokowania/ zapchania, w okolicach odbytu – dojdzie do jego swędzenia oraz prawdopodobnie innych kondycji, tj. hemoroidy itp. W istocie przerost występuje zawsze u większości ludzi, jednak u znacznej części występują lub mogą występować jedynie tzw. jego objawy główne, bez (początkowego) skupienia na częściach większych ciała (patrz przykłady w dalszej części: przerost istnieje, jednak nie wywołuje specyficznych objawów miejscowych, a jedynie ogólne zmęczenie jak i inne, nieskorelowane ze sobą i inne symptomy, wydające się być niepowiązanymi). Każde z powyższych nie może być nigdy rozpatrywane w odłączeniu od większej całości.
[382] Symptomy czy dolegliwości odczuwane.

Nim, jednak do tego dojdzie – sprawdź jak bardzo jesteś zainfekowany (jak wielki masz przerost *candidy albicans*, bo o niej mowa – w organizmie). Co istotne, autorowi udało się zaobserwować fakt, iż ludzki organizm posiada zewnętrzny wskaźnik pokazujący stopień przerostu wewnętrznej choroby organizmu, a jest nim twój własny język. Przyjrzyj się poniżej trzem zdjęciom i zwróć uwagę na to co zostało wypisane w ich opisach w celu zrozumienia wskaźnika przerostu.



Rys. 33. Język osoby zdrowej (nie dotkniętej przerostem wewnętrznej choroby organizmu). Zwróć uwagę, na kolor języka – jest on w całości czerwony (brak jest jakichkolwiek obszarów fioletowych, bądź białych), co oznacza iż organizm tej osoby jest całkowicie pozbawiony przerostu.

Teraz zwróć uwagę na język osoby, która miała objawy przerostu i odczuwała jego skutki[383] (z ważniejszych: ciągłe zmęczenie, kompletne wyczerpanie po obudzeniu, bardzo zły nastrój i samopoczucie, gderliwość i nerwowość, histerie, całkowicie zapchany nos). Poniższy język i jego wygląd przed rozpoczęciem leczenia jest dostępny na filmie[384] (został także zrobiony film z językiem innej osoby nadużywającej alkoholu – jako źródła cukru, u której widoczny jest znaczący przerost[385]).

[383] Autor książki.
[384] http://www.youtube.com/watch?v=WvCZVkuHBVc (White Tongue, an indicator of the inner organism sickness which causes lack of energy and bad mood, mirror: www.xernt.com/xh/white.tongue).
[385] http://www.youtube.com/watch?v=EAwsJJ6Bmw4 (White Tongue, an indicator of the inner organism sickness which causes lack of energy and bad mood, mirror: www.xernt.com/xh/white.tongue.second).

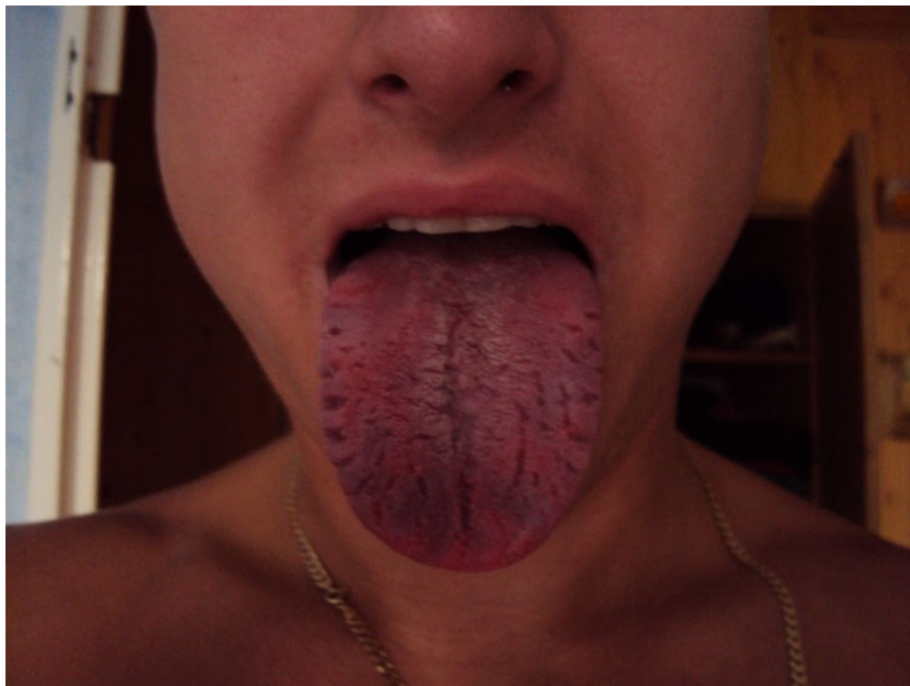


Rys. 34. Język u osoby w trakcie pierwszych miesięcy intensywnego oczyszczania z wewnętrznej choroby organizmu. Zauważ mnogość (w zasadzie to cały) język pokryty na fioletowo i biało w jego dalszych partiach (wskazującymi na znaczny przerost).

Powyższe zdjęcie przedstawia język po kilku miesiącach leczenia, a te na następnej stronie – po kilkunastu miesiącach (przy obecnym planie leczenia, który nie był wykorzystany wcześniej z powodu braku wiedzy – możliwe jest osiągnięcie podobnych rezultatów w znacząco krótszym czasie). Przyjrzyj się im: to co jest istotne, to fakt aby zostały zanotowane czerwone plamy (obszary) – są one sygnałem opuszczenia wewnętrznej choroby organizmu z pewnych miejsc w organizmie, co przejawia się w uwidocznieniu tego na języku (wewnętrzna choroba organizmu jest usuwana z organizmu ogólnoustrojowo – czyli całościowo po trochu, ze wszystkich jego rejonów).

Pamiętaj, że plamy fioletowe i białe są wyraźnym sygnałem stopnia zainfekowania, więc jeśli nie posiadasz jakichkolwiek w pełni czerwonych miejsc na języku – oznacza to, że jesteś cały, kompletnie przerośnięty i jedyną przyczyną, dlaczego możesz nie odczuwać jeszcze jakichkolwiek symptomów (co jest bardzo mało prawdopodobne) jest to, że możesz posiadać krew typu 0, dzięki której siła twojego układu odpornościowego jest większa niż u osób z innymi grupami krwi (jak np. A) i/ lub proces wydalania toksycznych produktów przemiany materii jest szybszy i bardziej wydajny w twoim organizmie (jeszcze). To co jest ważne, to charakterystyczne odczucie u osób dotkniętych przerostem, jako „przeciążonych" i w pewnym sensie znacząco „zatrutych" (chociaż to ostatnie jest w ogóle nie oczywiste, jako iż taka osoba nie ma porównania tego, co się dzieje po przeprowadzeniu czyszczeń; jednak zostało to wspomniane z powodu perspektywy jaką rzuca leczenie i zapewne zostanie zanotowane po pierwszym czasie eliminacji przerostu).

Poniżej widoczny jest postęp, po dość długim okresie leczenia, który jest zauważalny dla oka każdego – wewnętrzna choroba organizmu opuściła organizm w pewnym stopniu (a część zamieniła się w zarodki – nieaktywne, które tylko czekają na okazję obniżonej odporności, aby znowu wypuścić „grzybnie"). Co jest jednak ważne, to informacja iż w tym momencie znikła znacząca część (niemal wszystkie symptomy) objawów spowodowanych przeciążeniem organizmu toksycznymi materiałami odpadu – przemiany materii samej choroby, a także doszło do jej odczuwalnej redukcji w organizmie (znikło okropne zmęczenie, nos się odblokował niemal całkowicie, a histerie, gderliwość i złe samopoczucie odeszły w zapomnienie). Człowiek w istocie czuje się tak jakby odzyskał dawną młodość[386] i formę albo tak, jakby zrzucił balast conajmniej 20kg z siebie. Znikają wszelkie symptomy będące objawami przerostu (jest ich cała gama).



Rys. 35. Język tej samej osoby po kontynuowaniu leczenia (zobacz zmiany w przebarwieniu, wskazujące na zanik objawów przerostu, który przejawia się w występowaniu obszarów czerwonego koloru). Jest to spowodowane znacznym zniszczeniem i/ bądź cofnięciem się do formy przetrwalnikowej części z wewnętrznej choroby organizmu.

Inną metodą jaka może być wykorzystana do sprawdzenia tego, jak mocno twój organizm jest przeciążony produktami przemiany materii wewnętrznej choroby organizmu (co wywołują tak naprawdę wszystkie symptomy) jest – z rana, zaraz po obudzeniu, zebranie i wyplucie maksymalnej ilości śliny do napełnionej, niepełnej 250ml szklanki czystej, mineralnej wody (z butelki), tak aby było wszystko przejrzyste i widoczne[387]. Wszystko (praktycznie) co się nie rozpuści jest produktem przemiany materii tego organizmu – u osób zdrowych (nie dotkniętych przerostem) zawartość śliny w zasadzie całościowo rozpuszcza się w wodzie, nie pozostawiając nic. Jeśli natomiast możesz zauważyć u siebie w szklance „chmurę" [388] w niej pływającą – jest to bardzo wyraźny sygnał, że przerost w twoim organizmie jest ogromny i zapewne doprowadzi do wystąpienia już w tym stadium częściowej manifestacji niektórych symptomów z listy (s. #0.3) w zależności od miejsca, gdzie nastąpił jej rozrost.

---

386 Doświadczenia zawarte w treści są własnymi autora – w wyniku przeprowadzenia leczenia zawartego w książce.
387 Uwaga: śluz jaki się zbiera jest toksyczną materią, jaką organizm chce wydalić z twojego organizmu – każdorazowo należy go więc wypluć (należy robić to zawsze, nawet jeśli oznacza to plucie przez cały dzień).
388 http://www.youtube.com/watch?v=JMKfBAVvWbY (Extreme Tiredness? Extremely Tired, mirror: www.xernt.com/xh/morning.spit.saliva.test).

W teorii, *candida albicans* jest nieszkodliwym mikroorganizmem żyjącym z nami w symbiozie, który pomaga nam w trawieniu poszczególnych składników zawartych w pożywieniu, dzięki czemu jest on utrzymywany przez nas, przy życiu. Jednak w praktyce wychodzi na to, że ten ostatni szybko przedostaje się do organizmu wszędzie – zachowując się jak grzyb, który wykorzystuje każdą możliwą okazję do swojego rozwoju, przerastając całkowicie cały organizm, a w momencie kiedy nie będzie już co przerosnąć – atakuje ważne do podtrzymania naszego życia organy. Natomiast organizm, robiąc wszystko, aby się obronić – wykorzystuje swoją ostatnią linię obrony jaką jest podział komórkowy – co jest w istocie nazywane właśnie rakiem[389] (czyli nowotworem). Jeśli ten podział (komórkowy) występuje więcej niż w jednym organie (bądź nastąpi przerzut na drugi) to jest on nazywany nowotworem złośliwym. Proces ten trwa z reguły przez kilkadziesiąt lat przy normalnie funkcjonującym układzie odpornościowym.

Problem z wewnętrzną chorobą organizmu jest taki, że jej wzrost występuje praktycznie zawsze – nigdy się nie cofając, o ile nie zostanie w niego wymierzona potężna artyleria w postaci ziół oraz odpowiedniej diety. Jedyną przeszkodą w jego rozwoju jest brak paliwa jakim są węglowodany proste (cukry) oraz układ odpornościowy, który pełni rolę czynnika ograniczającego[390].

Pamiętaj, że zastosowanie jakiegokolwiek innego podejścia niż te zaprezentowane w książce (dotyczy to zwłaszcza jakichkolwiek leków przepisywanych na receptę), czyli długoterminowe sukcesywne jej usuwanie z organizmu przy ograniczeniu spożycia węglowodanów prosty (cukrów) i przy zastosowaniu ziół, chemikaliów oraz narzędzi elektrycznych jakie to wspomagają układ odpornościowy, bądź ich wykorzystanie ma efekt oczyszczający z toksyn, złogów i innych – jest bezcelowe, jako iż nie jest to bakteria jaką można zabić antybiotykiem (jednak jakiegokolwiek ich użycie też jest zabronione, jako iż sprzyja to jej ogromnego rozrzutowi po całym organizmie w wyniku osłabienia siły układu odpornościowego). Wewnętrzna choroba organizmu należy do zupełnie innego królestwa i rządzi się innymi prawami.

Pamiętaj także, aby usunąć wszystkie czynniki jakie przyczyniają się do osłabienia układu odpornościowego (czyli w istocie: wszystkie substancje rakotwórcze jak np. woda z kranu zawierająca chlor – patrz po szczegóły s. #K8A i inne, z s. #K8C). Substancje te powodują rozległe uszkodzenia w organizmie i powodują powstanie wolnych rodników, zaburzają funkcje organizmu i są toksynami, jakie obciążają odporność. Te ostatnie mają z kolei wpływ na osłabienie siły układu odpornościowego, co ma przełożenie na mniejszą kontrolę populacji drożdży. Skutkuje to (długoterminowo) w jej znacznym rozwoju, co kończy się na nowotworze (i z reguły śmierci pacjenta). Wizualnie mogłoby się to przedstawiać w ten sposób, że jeśli do klatki umieszczone byłyby dwie osoby: to jedna z nich rozwinęłaby raka w ciągu 20 lat lub więcej, natomiast druga (ta wystawiona na działanie specyficznych czynników rakotwórczych) rozwinęłaby go w czasie lat 7 (przy zachowaniu identycznych warunków ze zmianą tylko jednego elementu oraz osoby te byłyby sklonowane, więc miałyby identyczne geny).

---

[389] Można tą informację potwierdzić – oglądając tak naprawdę raka „od środka" w m.in. tym nagraniu: http://www.youtube.com/watch?v=npgyZMaewuE (1- Sodium bicarbonate, a natural way to treat the cancer, mirror: www.xernt.com/xh/cancer.from.the.inside). Zwróć uwagę na to, że do złudzenia przypomina to co zostało zaprezentowane na rysunkach poprzednich – języka (biały nalot, narośl na nim występującą).

[390] Może to być łatwo zaobserwowane po użyciu m.in. narkotyków, które wprowadzają organizm w silny stres – takich jak np. amfetamina, gdzie układ odpornościowy nie wykorzystuje czasowo sił: na odbudowę i wymianę starych komórek organizmu, jako iż jego działania są skupione na reakcji FFF czyli z ang. Freeze, Fight or Flight, tj. Zastygnij, Walcz lub Uciekaj, mającej za cel – ochronę życia, jaka jest najwyższym priorytetem (s. #7).

Nasze układy odpornościowe są ekstremalnie silne[391], dlatego tak znaczny czas jest potrzebny na rozwinięcie jakiejkolwiek choroby. Stąd w celu zachowania odpowiedniej ich siły, wymagane jest zadbanie o usunięcie przyczyn wpływających na ich uszkodzenie, bądź zwiększoną i niepotrzebną ilość pracy (elementów szkodliwych) – do jednego z nich jaki należy: przerost wewnętrznej choroby organizmu, dlatego konieczne jest istotne ograniczenie go.

Przewidywany okres etapu: jest to ciężkie do ustalenia, gdyż jest to zależne od obecnego przerostu (typowo nie więcej niż maksymalnie 12-24 miesięcy) oraz także siły układu odpornościowego (w tym tej warunkowanej genami).

[391] Bazując tą opinię na ilości toksyn z jakimi muszą się zmierzyć dziennie, z chorobami je trapiącymi oraz ilościami produktów przemiany materii jakie muszą wydalać stale. Należy przyznać, że są one wyjątkowo zaprojektowane do znoszenia nawet największych przeciążeń i stresów jakim są poddane.

K7B. DIETA

W przypadku braku stwierdzonych symptomów raka (jakimi mogą być – jako znak ostrzegawczy, tj.: niewyjaśniona utrata wagi, utrzymująca się gorączka, zmęczenie, zmiany skórne, a także bardziej speficzne objawy jak: zmiana w przyzwyczajeniach jelita lub pęcherza tj. zatwardzenie, biegunka lub zmiana w rozmiarze stolca, rany wyglądające na niegojące się, białe ścieżki lub białe blamy na języku, dziwne krwawienia lub wydzielina, zgrubienia badź guzki w różnych miejscach ciała, niestrawność lub problemy z połykaniem, niedawne zmiany w brodawkę lub pieprzyk czy jakiekolwiek inne nowe zmiane skórne, dokuczliwy kaszel bądź chrypka, a także wszelkie zmiany jakie możesz odczuć w funkcjonowaniu twego organizmu na gorsze) oraz w zależności od motywacji i wieku, konieczne jest wybranie pomiędzy typem diety jaki jest konieczny, bądź jaki uważasz dla siebie za odpowiedni, gdyż bądźmy szczerzy: nie każdy będzie w stanie przeprowadzić dietę stricte nawet przez tydzień, a co dopiero 1.5 miesiąca lub dłuższy okres czasu (pół roku). Problemem także może być przeprowadzenie diety 'light', stąd konieczne jest i minimum zalecanym – wprowadzenie diety podczas leczenia, z sekcji #1 (jednak najbardziej polecana jest dieta 'light', która ogranicza w istotny sposób użycie paliwa dla wewnętrznej choroby organizmu). Należy jednak przy tym pamiętać, że postęp przy wykorzystaniu diety z sekcji #1 może być w większości przypadków niemożliwy, dlatego obowiązkowe jest conajmniej wykorzystanie diety z sekcji #2B w trakcie leczenia, a w przypadku bardziej wytrwałych diety #2A (dieta ta nie jest ogólnie zalecana dla kogokolwiek innego niż osób chorych na raka, wraz z wytycznymi sekcji #4). W przypadku stwierdzenia raka, należy przejść od razu do powyższej sekcji i zastosować zawarte w niej informacje.

Wybór diety jest dowolny i zależny od motywacji do usunięcia powyżej wymienionych objawów. Dieta stricte jest bardzo ciężka i generalnie tylko obowiązkowa dla osób ze zdiagnozowanym rakiem lub jego podejrzeniem (100% i symptomy obumarcia są znaczne), natomiast dieta 'light' jest zalecaną dietą dla szybkiego postępu (prawdopodobnie 45-70%), a dieta z punktu #1 jest tą wymaganą na poziomie minimum (15-35% jednak na niej konieczne jest całkowite usunięcie produktów przetworzonych, chemicznie-wmocnionych, w tym także kompletna eliminacja cukru rafinowanego[392] – słodyczy i innych produktów go zawierających, a także cukrów prostych w postaci m.in. chleba, makaronu, ziemniaków – występującego najczęściej w produktach gotowanych lub tych poddanych obróbce termicznej). Zalecane jest w tym celu skorzystanie z tabel zawartych m.in. na stronie: www.nutritiondata.self.com, gdzie po wpisaniu żywności pojawi się jej pełny skład (patrz rys. poniżej) jakiego często brak na etykietach niektórych produktów. **Węglowodany złożone i produkcja z nich energii nie są paliwem wewnętrznej choroby organizmu, stąd jest ona pomijana w procesie i dlatego w wyniku ich braku przez dłuższy czas – zostaje zagłodzona (przez co następuje obumarcie oraz w tego efekcie: cofnięcie objawów przerostu).**

Nutrition Facts

Serving Size 182 g

Amount Per Serving	
Calories 95	Calories from Fat 3
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 4g	17%
Sugars 19g	
Protein 0g	
Vitamin A 2% • Vitamin C	14%
Calcium 1% • Iron	1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Rys. 36. Wartość energetyczna dla surowego, średniej wielkości jabłka ze skórką. Zwróć przede wszystkim uwagę na wartość 'Sugars' (czyli cukry, jako tą wskazującą węglowodany proste).

[392] #9:Q41.

Należy całkowicie wyeliminować produkty m.in. takie jak (w przypadku przeprowadzenia leczenia i najlepiej po nim):

- mąkę pszenną i produkty z niej wytwarzane (w tym również chleb)
- ziemniaki
- cukier
- makarony
- czarną i zieloną herbatę
- kawę
- alkohol pod jakąkolwiek postacią
- napoje bezalkoholowe
- ketchup
- musztardę
- ocet
- majonez (kupowany w sklepie)
- marynaty wszelkiego rodzaju
- biały ryż
- dżemy i soki owocowe
- miód
- mleko i jego przetwory za wyjątkiem jogurtu naturalnego
- mięso wieprzowe i jego przetwory
- ryby wędzone
- ciasta i wszelkie słodycze
- owoce w puszce
- gumy do żucia
- przyprawy do potraw zawierające glutaminian sodu (Vegeta, Kucharek itp.) jak i wszystkie produkty zawierające wzmacniacze smaku (s. #K8C,Glutaminian..).

Przy wybieraniu produktów jakie zostaną włączone do diety – kieruj się etykietą produktu. Wybieraj tylko te, gdzie wartość węglowodanów prostych (cukrów) jest bardzo niska (najczęściej nie przekraczająca kilku gramów). Przykładowe pokarmy zostały zaprezentowane w tabeli sekcji #2, w diecie ‘light’ (#2B)[393].

Zmiana diety jest konieczna, bo przy braku redukcji spożycia węglowodanów prostych (cukrów) jakikolwiek postęp w leczeniu może okazać się niemożliwy.

[393] Najlepiej organicz się tylko i wyłącznie do pokarmów na liście, jako iż czyniąc inaczej – wiele ryzykujesz (śmierć w przypadku raka, zatrzymanie postępu itp.). Informacja została jedynie podana w celu przedstawienia procesu myślowego oraz zrozumienia, stojącego za doborem pokarmów, jakie zostały umieszczone w tabelach (będąc podanymi w s. #2).

K7C. OKSYDANTY

MMS (Miracle Mineral Supplement) to naturalny środek mineralny, który zabija patogeny, wirusy, pleśnie, grzyby i bakterie oraz wzmacniający układ immunologiczny. Jest to środek w pełni bezpieczny. Najlepsze lekarstwo i niemal obowiązkowe do użycia na przeziębienia, grypy, zapalenia płuc i większość innych chorób, jako że jest bardzo skuteczne w niszczeniu wszelkich infekcji.

Jest to pewnego rodzaju przełom w przezwyciężeniu m.in.:

- AIDS
- żółtaczki typu A, B i C
- gruźlicy
- astmy
- BSE (potocznie, Choroba Szalonych Krów)
- malarii
- nowotworów
- cukrzycy
- opryszczki
- grypy
- ptasiej grypy
- miażdżycy
- infekcji wirusowych i bakteryjnych
- pasożytów
- pleśniawek
- kurzajek
- ropni
- stanów zapalnych dziąseł
- parodontozy
- ran i ukąszeń owadów itd.

MMS nie jest przeznaczony do leczenia poszczególnych chorób, jednak do wzmacniania systemu immunologicznego do tego poziomu, w którym jest on w stanie pokonać wiele z nich często w czasie krótszym niż 24 godziny. Jako przykład niech posłuży fakt, że malaria[394] jest pokonywana w wyniku działania tego suplementu u 98% przypadkach w czasie zaledwie 4 godzin, natomiast po 12 godzinach (statystyki z grupy 75,000 osób) następuje pełne wyleczenie u wszystkich – 100% przypadków (przypuszczalnie ponad milion osób zostało wyleczone z malarii, przy użycia tego środka). AIDS[9] oraz wiele innych chorób cofa się (oraz prawdopodobnie także konieczne jest odstawienie elementów go wywołujących jak np. niektóre lekarstwa[395] czy co więcej m.in. przeprowadzenia leczenia zawartego w tej książce) przy stosowaniu suplementu regularnie aż do momentu wyzdrowienia.

MMS jest często sprzedawany jako silnie żrąca trucizna, jaka nie jest przeznaczona do spożycia przez ludzi. Zanim zostanie przedstawione leczenie musisz przede wszystkim zrozumieć, że środek ten stanowi bardzo realne zagrożenie dla całego przemysłu farmakologicznego, gdyż jest on w stanie samodzielnie wyeliminować ponad 80% leków znajdujących się w aptece. Biorąc do tego skalę zysków[396] jaka jest obecna – to stanowi to środek piekło dla tych, którzy te zyski notują i zrobią oni zapewne wszystko – opłacą największe autorytety, zasponsorują badania, utworzą strony alarmujące i ostrzegające o śmierci po jego użyciu – także o uszkodzeniach genetycznych i mutacjach jakie

---

[394] http://www.abovetopsecret.com/forum/thread319883/pg1 (Aids Trials in Malawi using MMS - Results – Successful, mirror: www.xernt.com/xh/mms.aids.trials).

[395] Istnieje dość silny materiał dowodowy potwierdzający, że zażywanie leków na HIV (patrz s. #9:Q1) jest przyczyną wywołującą AIDS, jednak odnośniki do nich zostaną celowo pominięte (mimo, iż są dostępne w niektórych opracowaniach jakie zostały podane w publikacji) po to, aby został odparty zarzut manipulacji danych. Zostaje to specjalnie pozostawione do zbadania przez czytelnika.

[396] Produkt o średniej wartości 69 zł (przy kursie 3.19 zł za dolara z dn. 2012-09-21, cenie ok. $22) mógł zniszczyć twój biznes wart rocznie 1 bilion dolarów ($1,000,000,000,000) z całego sektora wartego 3 biliony dolarów rocznie. Jeśli wciąż tego nie rozumiesz to wyobraź sobie, że od teraz zarabiasz 10 mln dolarów rocznie – nagle pojawił się jakiś środek jaki jest w stanie wyeliminować twój cały biznes, kompletnie (jednak wydajesz wszystko każdego roku i praktycznie jeśli ten ostatni się skończy, to nie przetrwasz długo i staniesz się prawdopodobnie praktycznie żebrakiem) czyli wyparowuje – twój cały biznes, nie ma go, jeśli tylko dowiedzą się o nim twoi klienci. Czy też upewniłbyś się, że zostanie on zdyskredytowany tak, że będą oni kontynuowali zakupy tylko u ciebie (prowadząc do znacznego wzrostu twoich zysków na bazie rocznej)?

wywołuje i czymkolwiek jeszcze byleby było wiarygodnie brzmiące dla niedoinformowanego pacjenta (czytelnika). Jest to w pełni zrozumiałe.

W przeciwieństwie do tego – środek działa naprawdę rewelacyjnie[397] i jest niezbędny w procesie wyzdrowienia. Przyrost energii i sił witalnych po zakończeniu jego brania (najczęściej po pierwszych kilku miesiącach, kiedy miną wszelkie dolegliwości związane z zażyciem) jest niesamowity i odczuwalny już po paru pierwszych użyciach.

Należy jednak wiedzieć, że nim dojdzie do tego okresu – konieczne będzie przejście przez chwile gorszego samopoczucia spowodowane wynikiem jego użycia. Jest to proces w pełni normalny i oczekiwany. Zostanie powiedziana prawda: w wyniku jego zastosowania, przy pierwszych razach – wyrzut toksyn zakumulowanych w organizmie jest dość znaczny, a niemożliwe jest ich usunięcie w inny sposób niż przez wymioty. Autor przykładowo wymiotował k. 7 pierwszych razy po jego użyciu. Nawarstwia się stan nudności ciągle, aż trzeba treść pokarmową zwrócić – jednak zawsze po tym momencie przychodzi chwila ulgi. Prawdopodobnie wszelkie opinie związane z MMS wynikają z tego powodu. Najpierw jednak musi być źle, aby mogło być lepiej (i to często znacznie lepiej).

Tak, środek jest odpychający, a odór po jego aktywacji jest nie do wytrzymania i nosi znamiona największej trucizny jaką się miało w rękach. Tak, jego smak jest ohydny i przechodzą dreszcze już na samo wspomnienie jego zażycia. Tak, jest on substancją silnie żrącą – miejsce, gdzie nastąpiło jego wylanie należy szybko przemyć wodą (na szczęście jest dozownik kropelkowy zawsze umieszczony, więc nigdy nie jest ono poważne)[398]. Bez wątpienia jest to jeden z najbardziej wstrętnych, okrutnych i najbardziej odpychających środków jakie istnieją w całym leczeniu w tej publikacji, jednak należy pamiętać, że jest to także jeden z najbardziej skutecznych. Organizm sam w sobie posiada środki (tworzy je samodzielnie) do walki z chorobami, które znacząco przekraczają jego siłę, a ten środek jest jedynie ich uzupełnieniem. W istocie istnieje cała grupa wirusów oraz patogenów jaka może być tylko usunięta poprzez zażycie tego środka, dlatego jego zażycie jest konieczne i obowiązkowe.

---

[397] Autor wypił lekko ponad 150ml na przestrzeni kilku lat i uważa substancję za Rolls Royce'a wśród wszystkich dostępnych substancji (wraz z ozonem).

[398] Tak, jest on wykorzystywany w przemyśle czy jako środek do odkażania podłóg i sprzętów medycznych albo jako składnik proszku, jednak także jest wykorzystywany do odkażania wody.

Wymagane: MMS (Miracle Mineral Supplement – Sodium Chlorite 28%) 110ml, kilkanaście świeżych i organicznych cytryn (ilość, w zależności od użycia)[399].
Przewidywany okres etapu: do 4[400] tygodni (później: dawka podtrzymująca[401] raz na tydzień lub dwa tygodnie – w dzień wolny, kiedy nic innego nie było brane danego dnia ani w domyśle: nic nie będzie brane po jego użyciu).

Zażycie: wyciskasz świeży sok z cytryn[402] do 1/10 objętości 250ml szklanki, po czym wkraplasz 5 kropel (konieczne jest zbudowanie dawki do 10-15[403] kropel branych jednorazowo, zawsze zwiększasz o kroplę) przy czym zamieszanie kilka razy, samym naczyniem. Następnie konieczne jest odczekanie min. 3 minut[404] (co spowoduje uaktywnienie się środka), a później dolewasz resztę wody do wypełnienia szklanki – zamieszasz, a potem szybko wypijasz aż do ostatniego łyka. Popijasz następnie wszystko 0.25-0.4 litrem wody, wypitym na jeden raz.

Stosowanie: do 4-6 razy dziennie (mniej więcej co 2-4 godziny lub więcej) wg użycia zaprezentowanego powyżej. Nie należy jeść na godzinę przed i w 1.5 godziny po zażyciu.

MMS działa selektywnie – niszczy tylko patogeny zawarte w organizmie, natomiast omija wszystko co zdrowe i potrzebne. Nudności wywołane są, kiedy w organizmie zostanie zniszczony patogen bądź jego grupa. Inne reakcje (teoretyczna biegunka) jak i wymioty są wywołane koniecznością usunięcia nagromadzenia toksyn z organizmu tymi drogami (ze względu na wykorzystanie/ brak innych). Spodziewaj się wymiotów[405] przy pierwszych kilku użyciach. Przejdą one bezpowrotnie przy dawkach kolejnych. Po 1.5 godziny od zażycia MMS zamienia się w nieszkodliwy gaz (jest to także czas, kiedy substancja pozostaje aktywna w organizmie).

W początkowym okresie zalecane jest branie kilkudniowe – 3-4 dniowe substancji, po czym odpoczynek także podobnego czasu lub wydłużonego, bez jego użycia. Należy prowadzić czyszczenie w ten sposób przez conajmniej pierwszy miesiąc. Etap zostanie zakończony kiedy zbudujesz dawkę ~14 kropel branych na raz, a kiedy po jej zażyciu nie pojawią się żadne nudności ani inne symptomy (jak biegunka/ wymioty)[406]. Podtrzymująca dawka MMS to 7-10 kropel zażyte 1-2 razy tygodniowo, bądź jednokrotnie raz na dwa tygodnie.

Jeśli nie jest to możliwe, to zmniejsz dawkę MMS do 4 razy dziennie lub mniej. Ten ostatni popij zawsze dużą ilością wody.

Witamina C (przeciwutleniacz – antyoksydant) jest antagonistą MMS (utleniacz – oksydant), przez co znosi jego działanie (może stanowić także odtrutkę w przypadku znacznego przedawkowania, jakie nigdy nie jest śmiertelne – albo jako środek służący zmniejszeniu bądź zaprzestaniu jego działania; pamiętaj jedynie iż nim witamina C w postaci tabletki zostanie wchłonięta doustnie, musi minąć czas ok. 40 minut w zależności od stopnia zapełnienia żołądka; wchłonięcie witaminy następuje szybciej w przypadku rozpuszczenia jej w wodzie). Stąd, ważne jest aby po zażyciu MMS (do dwóch godzin) nie spożywać żadnych pokarmów mogących osłabić jego działanie, w wyniku przyswojenia witaminy zawartej w jedzeniu. Najlepiej jest powstrzymać się od spożywania jakichkolwiek pokarmów na 1.5-2 godziny po zażyciu i na godzinę lub nawet więcej przed.

---

[399] Zawsze, na każde użycie.
[400] W czas etapu wliczane są przerwy, jakie są konieczne przy braniu w/w substancji.
[401] Jednak tylko przy leczeniu z s. #K7. Konieczne jest całkowite pominięcie dawki podtrzymującej przy chelacji organizmu (#K6).
[402] Unikaj używania kwasku cytrynowego (jeśli to możliwe) ze względu na skutki opisane w s. #K8C,Kwasek cytrynowy (E330). Używaj zawsze świeżych, najlepiej organicznych cytryn (uwaga: do nabycia m.in. w Lidl, marki BioTrade po 3 zł/ kg).
[403] Zalecane są generalne dawki mniejsze, a częstsze – mimo, iż może to być uzależnione od cech osobnościowych.
[404] Do 10-15 minut po dodaniu MMS do świeżo wyciśniętego soku z cytryn: stężenie roztworu jest *constans* (stałe), więc może być zażyte w tym czasie.
[405] Jeśli wymiotowałeś lub czujesz, że osiągnąłeś wystarczające nagromadzenie toksyn i sądzisz, że musisz odpocząć to kończysz zawsze już proces z zażyciem substancji na dany dzień.
[406] Wtedy także etap zostanie zakończony i konieczne będzie przejście na dawkę podtrzymującą.

Pamiętaj, że zarówno mms jak i inne substancje wymienione w tej książce nie mogą być mieszane ze sobą (o ile nie zostało napisane inaczej), gdyż niesie to ryzyko potencjalnie niebezpiecznych powiązań, bądź też ryzyko zbyt wielkiego wyrzutu toksyn w wynikających z ich użycia[407].

Dalsza lektura substancji jest możliwa pod adresem[408]. Jeśli masz jakiekolwiek pytania lub obiekcje co do użycia MMS to zawsze możesz poszerzyć wiedzę dot. tematu w internecie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Co się stanie, jeśli użyje przeterminowany MMS?
Jedyne działanie powinno być zmniejszone, jako że roztwór najprawdopodobniej straci na swojej mocy (aktywny składnik mms, którym jest sodium chlorite ulega degradacji w czasie, przez co jego koncentracja ulega zmniejszeniu). Po prostu będzie mniej aktywny. Proces ten trwa nawet do 10 lat w zależności od warunków przechowywania[409].
Warto jednak wyposażyć się w nową butelkę, jeśli produkt jest znacznie przeterminowany, także ze względu na niski koszt tej ostatniej.

Boję się to wypić?
Pij! Często jest to jedyny sposób na jego użycie. Wiedz, że miliony osób na całym świecie używają tego regularnie i do tej pory nie zanotowano żadnego przypadku śmierci, co potwierdzają nawet oficjalne źródła[410].

Co może najgorszego się stać po zażyciu?
Nudności, w teorii biegunka oraz wymioty (a z ich powodu odwodnienie, stąd należy uzupełnić płyny zaraz po).

Czy można uniknąć początkowych wymiotów?
Tak, biorąc znacznie mniejsze dawki początkowe rzędu 1-2 kropli (wtedy nagromadzenie toksyn będzie mniejsze i prawdopodobnie będzie możliwe uniknięcie wymiotów). Jednak w istocie jest to bezzasadne, gdyż zostanie zużyta zbyt duża ilość czasu, a repetytywne dawkowanie tylu kropel (w ciągu dnia) z pewnością i tak do nich doprowadzi. Po prostu na początku pare razy trzeba dobrze się zrzygać i problem przejdzie – okazuje się, że nie ma nic lepszego dla zdrowia jak i organizmu, niż szybkie usunięcie toksyn tą drogą. Konieczne jest więc zaczęcie od większych dawek oraz jak najszybsze przeprowadzenie procesu usunięcia toksyn z organizmu – można to zrobić tylko wymiotując parę pierwszych razy, a człowiek po wykonaniu tego: poczuje się znacznie lepiej (permanentnie).

Jak przechowywać MMS?
Trzymaj produkt w suchym i chłodnym, zacienionym miejscu, z dala od wszelkiego światła czy promieni słonecznych (może być owninięty w jakąś czarną folię). Wtedy utrzyma on największe stężenie przez najdłuższy czas.

Czy środek jest w pełni bezpieczny?
Tak, jest w pełni bezpieczny. Przyczyną tych symptomów jest niszczenie drobnoustrojów oraz nawarstwianie się toksyn wynikających z ich zabicia w organizmie (zabite patogeny widzielają toksyny, a nawarstwienie tych ostatnich prowadzi do powyższych objawów). Zażycie środka jest w pełni bezpieczne i jak do tej pory nikomu nie udało się od tego umrzeć (był on także brany m.in. dożylnie[411] oraz w dawkach znacznie przekraczających bezpieczne i zalecane w tej publikacji).

---

[407] Mimo, że to pierwsze jest raczej niemożliwe, to drugie jest z kolei bardzo realnym zagrożeniem. Konieczne jest jednak zawsze zastosowanie się do tych zaleceń ze względu na kwestie bezpieczeństwa.
[408] http://kazik1.republika.pl/Inne/MMS_w_internecie.pdf (mirror: www.xernt.com/xh/mms.internet).
[409] Autor zażywa w tej chwili, w momencie pisania tej treści – przeterminowany MMS o ponad pół roku.
[410] http://en.wikipedia.org/wiki/Chlorine_dioxide (mirror: www.xernt.com/xh/chlorine.dioxide). Autor zażył maksymalnie jednorazową dawkę w ilości kropel 30 (średnich, normalnych) co może także stanowić czynnik pozwalający na przełamanie barier do zażycia substancji.
[411] Jim Humble (m.in. jako wynalazca substancji) jednak nieaktywowany i w znacznie mniejszej ilości.

MMS2 (Calcium Hypochlorite)[412] to ponownie, kwas jaki wszyscy mamy naturalnie w swoich organizmach oraz jaki ten ostatni wytwarza w celu walki z patogenami. Problemem jednak jest to, że często w wyniku nieprawidłowej diety[413] i innych czynników – dochodzi do jego deficytów. W wyniku tego pewna część osób ma zbyt wąskie jego zapasy (kwasu podchlorawego) by zniszczyć większość z chorób jakie toczą organizm (lub jakie mogą toczyć w przyszłości), w tym także toksyny i inne rzeczy do jakich jest on wykorzystywany przez organizm.

Zażycie MMS2 zewnętrzne powoduje, że organizm włącza je do zapasów własnych, przez co mogą być one użyte w momencie kiedy są potrzebne. Wpływa to na podniesienie jego funkcji i jest to odczuwalne po zażyciu[414]. Z limitami dawkowań, jakiekolwiek dostarczenie kwasu powyżej poziomu wymaganego jest odrzucane i bezpiecznie wydalane z organizmu, bez jakiejkolwiek szkody. MMS2 jest środkiem czyszczącycm jaki jest wykorzystywany w dezynfekcji, w tym wody czy basenów, a także ciała (jego wnętrza). Eliminuje on patogeny bez szkody dla jakichkolwiek innych systemów żyjących.

Wymagane: MMS2 (Calcium Hypochlorite) ok. 70%, 75 kaps. (600 mg/ kapsułka).
Przewidywany okres etapu: do 3[415] tygodni[416] (później: dawka podtrzymująca raz na tydzień lub dwa tygodnie – w dzień wolny kiedy nic innego nie było brane danego dnia ani nic nie będzie brane po jego użyciu)[417].

MMS2 najlepiej zażywać samodzielnie[418] (danego dnia nie może być nic zażywane innego) poprzez wzięcie szybko 1 kapsułki – 600mg i popicie jej od razu 200-250ml[419] wody. Następnie, kiedy (z reguły 5-25 minutach[420]) zostanie odczute to, iż otoczka rozpuściła się w żołądku, to należy wypić dodatkowe 0.25-0.4l[421] wody. Ta ostatnia, musi być obecna jeśli ma dojść do prawidłowego związania kwasu podchlorawego.

W początkowym okresie zalecane jest branie kilkudniowe – 3-4 dniowe substancji, po czym odpoczynek także podobnego czasu lub wydłużonego bez jej użycia (substancja nie powinna być brana w rotacji wraz z MMS ze względu na utlenienie oraz początkowy wyrzut toksyn towarzyszący[422]).

Zabronione jest wdychanie oparów[423] ani zażywanie środka w jakikolwiek inny sposób niż doustny. Źródło zapachu należy zneutralizować poprzez wzięcie zakręcenie wieczka opakowania oraz wywietrzenie pomieszczenia. Ma on zapach chloryny, jednak nią nie jest. Po zażyciu tabletki i jej absorpcji, działanie jest subtelnie odczuwalne, a objawia się podniesieniem energii oraz uczuciem podniesienia funkcjonowania organizmu. Należy ograniczyć użycie produktu tylko do 1 kaps. dziennie. Brak jest z zasady jakichkolwiek skutków ubocznych, jednak jeśli takowe się zdarzą – to są one wynikiem użycia tego kwasu przez układ odpornościowy na jakieś ogniska zapalne bądź chorobowe (w walce z chorobą), a reszta jest tylko symptomem tej walki i wypuszczenia toksyn związanych z jej

---

412 Autor zjadł lekko ponad ~70-100 tabletek produktu w życiu.
413 Kompleksowe składniki jakie są potrzebne do jego wytworzenia – nie zawsze również mogą być dostarczone w diecie.
414 Zmiana jest długotrwała i występuje także po zaprzestaniu brania tabletek.
415 W czas etapu wliczane są przerwy jakie są konieczne przy braniu w/w substancji.
416 W czasie poważnych chorób środek może (musi) być wykorzystywany przez znacznie dłuższe okresy czasu jak i w znacznie większych dawkach (jednak branych w odstępach conajmniej kilkugodzinnych). Musisz uważać jednak na zbyt duże jego ilości, jednak możesz być spokojny gdyż nikt nigdy nie umarł od jego zażycia doustnego (zabronione jest jednak przekraczanie zalecanych dawek). Z reguły wszelkie problemy uczucia bycia chorym mijają po kilku godzinach, a są one z reguły wywołane poprzez nie wypicie odpowiedniej ilości wody (lub niewystarczającej jej ilości). Jest ona ważna w celu zabobiegnięcia nudnościom oraz bólowi brzucha. Zawsze pij więcej wody, jeśli pojawiają się jakiekolwiek nudności. Jeśli jednak powyższe objawy wystąpią, to przerwij jego zażycie na pewien okres czasu, a dawkę zmniejsz – po czym buduj ją od jak najmniejszych wartości (jednak zachowaj przerwę kilkudniową pomiędzy ponownym dawkowaniem produktu). Jest zrozumiałe iż pewne osoby mogą środek znienawidzić, jednak występuje to tylko, jeśli ten ostatni został użyty nieprawidłowo.
417 Jednak tylko przy leczeniu z sekcji #K7. Konieczne jest całkowite pominięcie dawki podtrzymującej przy chelacji organizmu (#K6). Istnieje możliwość w późniejszym czasie – rezygnacji z niej, przy pozostaniu tylko na MMS oraz diecie organicznej, zgodnej z zaleceniami s. #1: warto jednak okresowo go uzupełniać w organizmie w zależności od potrzeb oraz trzymać w pogotowiu na taką konieczność.
418 Mimo, że może być łączony z MMS, jednak nie jest to zalecane w typowych przypadkach (zabronione w leczeniu, ze względu na spotęgowany wyrzut toksyn).
419 Szklankami.
420 Typowo, w zależności od jego zapełnienia.
421 0.1l = 100ml, 1l = 1,000ml (w treści: 250-400ml wody).
422 Jeśli zaistnieje konieczność takiego połączenia, to należy robić to w odstępach conajmniej kilkugodzinnych.
423 Może powodować odurzenie i prawdopodobnie inne symptomy związane.

niszczeniem bądź zniszczeniem. Typowo jednak po pewnym czasie brania nie występuje żadne z powyższych.

MMS2[424] oddziałowuje na patogeny poprzez użycie go przez układ odpornościowy (tego limitowanego środka) a jaki ma przejaw w wystrzeleniu jednej bądź dwóch cząsteczek tlenu bezpośrednio w patogeny, powodując ich oksydację – bez niszczenia innych komórek ciała. Układ immunologiczny, metaforycznie wykorzystuje tę substancję jako pistolet, wycelowany bezpośrednio w zarazki, bakterie czy wirusy – jako broń z perfekcyjnym celem.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Co się stanie, jeśli wezmę 2 tabletki w odstępie kilkugodzinnych, po 600mg MMS2? Czy nie jest to niebezpieczne?
Zależne jest to od inicjalnego wyczyszczenia jakie zostało przeprowadzone z w/w środkami, jednak będzie odczuwalny zwiększony efekt 'energetyzacji' organizmu i poprawy jego funkcji[425]. W istocie są ludzie (i jest to zalecane we wielu protokołach leczenia) by brać środek np. 2-4 razy w ciągu dnia, co np. 2-4 godziny, mimo iż nie jest podane w tym leczeniu[426]. Należy ograniczyć się typowo do maksymalnie dawki 1 tabl. 600mg MMS2/ dzień.

Konieczne jest zrozumienie, że powyższe substancje są bezpieczne[427] jako iż są one wykorzystywane od zawsze przez nasze układy odpornościowe, a syntetyzowane w drodze kompleksowych reakcji. Jakakolwiek krytyka jaka jest odnoszona do powyższych środków wynika z niewiedzy, bądź agendy jakiej celem jest zarobek poprzez zdyskredytowanie innych produktów w celu sprzedaży własnych[428]. Ich użycie doustne nie jest związane z żadnymi zagrożeniami, mimo ich silnego smaku i zapachu. Stosuj więc je bezpiecznie, w dawkach jedynie zalecanych.

---

[424] Więcej można znaleźć pod adresem: http://educate-yourself.org/mms/4000protocol06jun12.shtml, Jim Humble's Protocol 4000 Using MMS 2 – Calcium Hypochlorite, mirror: www.xernt.com/xh/mms2.protocol4000).

[425] Autor wziął w ten sposób środek, jednak nie jest to zalecane ze względu na zbyt mocny efekt związany z jego zażyciem.

[426] Zwiększenie dawki, powyżej tej zalecanej w treści – jest zabronione, ze względu na to iż zbyt duży wyrzut toksyn jest zjawiskiem złym, wg autora (aczkolwiek koniecznym w niektórych przypadkach, jednak na potrzeby tego leczenia – użycie jednej tabletki jest w pełni wystarczające).

[427] http://mmsnews.org/all-newsletters/62-newsletter-debunking-the-trojan-horse.html (Debunking the MMS article: 'MMS: Miracle Solution or Trojan Horse?', mirror: www.xernt.com/xh/mms.evidence).

[428] Są one w połączeniu (MMS+MMS2) najbardziej potężnymi bakteriobójczymi substancjami jakie są znane człowiekowi (wg wiedzy autora, ozon także jest na tej liście).

K7D. ZIOŁA

Jeśli jesteś gotowy to przejdź najpierw do etapu #K7E i ukończ go, a później powróć do tego etapu i zostań przy nim na dłużej (nim przerost nie zostanie zlikwidowany w pełni).

Miej świadomość tego, że zioła mogą być łączone i ich interakcje nigdy nie są śmiertelne (nie tyczy się to jednak już ich dawek[429]). Jest to jednak kategorycznie zabronione przy chemikaliach jako, że ich połączenia mogą już być śmiertelne (mimo, że należą do rzadkości, bo chemikaliów ze względu na ich moc – nigdy raczej się nie łączy). To, że zioła mogą zostać połączone ze sobą, nie oznacza tego iż są w żadnym stopniu gorsze czy też słabsze – w istocie są równie potężne i trzeba podchodzić do nich z wymaganym szacunkiem – zawsze, jako że też mogą wywoływać silne reakcje Herxheimera (patrz s. #K8H). Pamiętaj, że brak takiej reakcji niekoniecznie oznacza to, iż dane zioło nie działa, bo jest to jedynie miernik jakości/ tempa eliminacji toksyn z organizmu (czyt. jeśli drogi eliminacji toksyn są zapchane/ narządy zabrudzone i inne, bo np. nie zostały przeprowadzone wcześniejsze oczyszczania, to reakcja może być znacząco intensywniejsza). Stąd, zawsze należy zacząć od pojedynczego zioła branego w najmniejszej możliwej dawce i pierwszorzędnie zrozumieć reakcje organizmu. Jeśli będą one akceptowalne, bądź nie będziemy czuli nic – możliwe jest dołączenie kolejnego (znanego już nam w działaniu) zioła. Jednak należy wcześniej każde zioło pojedynczo stestować conajmniej parę razy. Istotnie może to zwiększyć szybkość samego procesu leczenia. Z pewnych przyczyn, na początku zalecane jest więc tylko branie ziół w pojedynczych połączeniach, a jeśli dana osoba będzie czuła się z nimi komfortowo to może dokonać połączenia (do maksymalnie czterech branych w jednym dniu na raz) jednak też: z minimalnymi dawkami. Pamiętaj także iż pomimo tego, że może się wydawać się lub kompletnie nie czuć, że dane zioło „działa" albo „ma kopa" w organizmie – nie oznacza to wcale tego iż jest słabsze bądź nie działa[430] – ono wykonuje swoją pracę tylko w nieco inny (i także ważny) sposób. Nie jest zalecane także przekraczanie zalecanych dawek do spożycia w ciągu dnia, wg ulotki opakowania (i konieczne jest zaczęcie od testowania maksymalnie dwóch połączeń danych ziół, a następnie do tych samym ziół – dołączenie trzeciej substancji itd.) ze względu na skutki uboczne jakie mogą wystąpić (pamiętaj, że zioła są równie silne albo nawet i silniejsze niż większość farmaceutyków oraz również posiadają skutki uboczne jeśli są przedawkowane, włączając w to śmierć). Mechanizm ich działania nie jest wciąż do końca poznany i zupełnie nieistotny z praktycznego punktu widzenia. Zastosuj także zasadę: tylko 1 substancja chemiczna dziennie, bądź jednorazowe połączenie ziół (lub na opakowaniu widnieje informacja, że mają być rozłożone to bierz zgodnie z ich zaleceniami)[431]. Najbezpieczniej byłoby jeśli zażywałbyś tylko 1 zioło dziennie, co jest robione przez autora na moment obecny.

Bierz jednak najlepiej tylko 1 zioło danego dnia i trzymaj dietę z sekcji #2 (do wyboru). Pamiętaj, że rotacje powinny się odbywać w cyklu 4-7 dni, do 1 lub więcej ziół, a następne zmiana ich na inny zestaw. Nie należy z zasady brać więcej jednego zioła niż przez tydzień czasu, w miesiącu (lub rzadziej jeśli są specyficzne zalecenia do poszczególnych – z reguły jest to napisane na opakowaniu w jakim jest umieszczony produkt). Zmniejszenie przerostu powinno być odczuwalne (zmniejszenie symptomów wewnętrznej choroby organizmu oraz znacznie większe pokłady energii, a także często większa jasność umysłu, połączona z lepszym samopoczuciem w tego wyniku) i widzialne na języku cofnięcie się obszarów białych oraz fioletowych, a w miejsce tego – zaczerwienienie (co jest oznaką ustąpienia przerostu[432]).

[429] W przypadku przedawkowań pojedynczej z substancji (zioła).
[430] Zapewne dojdziesz po pewnym czasie do wniosku, że jest to w istocie błogosławieństwo (opinia autora).
[431] Zabronione jest mieszanie jakichkolwiek chemikaliów (jak np. srebro koloidalne, mms i inne).
[432] Patrz zdjęcia języka wcześniej, s. #K7A.

Lista ziół w walce przeciwko przerostowi wewnętrznej choroby organizmu:

- Garlic (Czosnek, tylko naturalny)[hG4 433] **
- Grapefruit Seed Extract / GSE (Wyciąg z Pestek Grejpfruta)[hG2] **
- Goldenseal / Hydrastis Canadensis[hB3] **
- Aloe Vera[hA5]**
- Swedish Bitters
- Brocoli Extract****
- Evening Primarose Oil
- Pau D'Arco[hP11] **
- Colloidial Silver (Srebro Koloidalne)**
- MSM/ Methylsulphonylmethane***
- Ginseng[hG7] **
- Cat's Claw[hC5] **
- Noni**
- Oregano Oil[hM1] **
- Echinacea[hE1]
- Astragalus[hA7] **
- Black Walnut Hull[hB1] **
- Granat[hP5 O18 434] **

- Cajeput (White Tea Tree), - Calendula[hC3], - Cassia Alata (przestać mylić z: Senna Cassia),
- Caprylic Acid (Coconut Oil)***, - Cedar, - Chamomile[hC12], - Chaparral[hC7],
- Cinnamon (Bark)[hC13] ****, - Cloves[hC1] **, - Eucalyptus[hE4] ****, - Fennel (seed)[hF1] **,
- Frankincense, - Geranium, - Guajava (Gujawa)[O3], - Henna, - Lavender,
- Lemongrass, - Licorice[hL1], - Myrrh (Commyphora molmol)[hM8], - Neem,
- Olive Leaf[hO1] ****, - Oregon Grape, - Pantethine, - Peppermint[hP2] **, - Pine,
- Ravensara, - Rosemary[hR5], - Sage[hS1], - Spilanthes, - Spruce, - Tajetes, - Thuja,
- Tea Tree[hT3], - Turmeric[hT4] **, - Usnea, - Alfalfa[hA3], - Kombucha, - Thyme[hT1] **,
- Parsley[hP8] **, - Skullcap, - Cedarwood Oil, - Kava Kava,
- St. John's Wort[hS7], - Arjuna, - Basil[hB6]**, - Bee Balm (Horsemint)[hH2], - Wild Bergamot,
- Burdock root[hB16], - Copaiba Balsam, - Dill[hD2], - Mustard Oil****,
- Niaouli Oil, - Red Clover[hR1], - Sandalwood, - Tarragon[hT5].

Inne zioła/substancje wspomagające (lub warte zaznajomienia się z):
+
- Andrographis Paniculata**
- Resveratrol**[435 436]

---

[433] Kupuj tylko czosnek organiczny, jako iż zawsze istnieje podejrzenie iż produkt pochodzący z Chin może być modyfikowany tak, aby nie miał właściwości prozdrowotnych a był niszczący i groźny. Nie musi to być podane do informacji publicznej i brak jest dowodów na takie myślenie, jednak z drugiej strony nie jest to pozbawione sensu: ludzie wierzą, że czosnek ma pozytywne właściwości na organizm i dla tych, jacy wykorzystują go na bazie dziennej lub regularnej – może to przyczynić się do zmiany tych przekonań (w przypadku wprowadzenia produktu genetycznie modyfikowanego na rynek, s. #K8E). Z drugiej strony jest bardzo silny lobbing w cenie (wobec czosnku lokalnego), co może być czynnikiem jaki pozwala na wysunięcie takich podejrzeń (wg podejścia: 'podążaj za pieniędzmi' czy cui bono).
[434] Owoce najlepiej by miały 10cm i więcej w średnicy oraz były maksymalnie czerwone.
[435] * – po opis patrz s. #K2B
[436] ** – brane przez autora, *** – brane przez autora, jednak w jakimś suplemencie przez co działanie nie mogło zostać bezpośrednio ustalone (zioła oznaczane gwiazdką są polecane w pierwszej kolejności), **** – autor nie jest pewny czy brał go w postaci podanej lub nie pamięta działania ze względu na zmieszanie/ inne kondycje

Możliwe jest, iż niektóre z powyższych ziół mogą mieć właściwości uzależniające bądź być trujące, stąd należy zainwestować odpowiednią ilość czasu na ich dalsze zbadanie oraz poszerzenie wiedzy. Warte jest także zdobycie informacji o efektach przedawkowania (niektóre prawdopodobnie mogą być śmiertelne, jeśli użyte w zbyt wielkiej ilości[437]). Konieczne również do odnotowania jest, iż zioła są bardzo potężne i trzeba do nich podchodzić z szacunkiem, a każde nowe – zbadać w internecie poprzez znalezienie informacji n.t. stosowania, reakcji oraz skutków przedawkowań[438], po czym – jeśli będzie to zrobione, to należy je zażyć w dzień kiedy nic nie było brane na conajmniej kilka dni lub dzień przed (i to także w możliwie minimalnej dawce – nawet znacznie poniżej dawkowań podanych na opakowaniu)[439]. Wiedz także, że użycie niektórych bądź wszystkich z tych ziół pojedynczo – w dawkach prawdopodobnie znacznie wyższych od zalecanych (na opakowaniu) może być niebezpieczne, dlatego konieczne jest zawsze zdobycie większych ilości informacji n.t. ich stosowania (jest to szczególnie ważne przy pewnych kondycjach), a zawsze każdorazowo – zaczęcie od najmniejszej dawki[440] (i zwiększanie jej stopniowo po poznaniu reakcji organizmu na poszczególne dawki, przy udziale znacznej wiedzy o danym ziole – prawdopodobnie maksymalnie do limitu ustalonego na opakowaniu). Należy wiedzieć, że istnieją setki ziół jakie są pomocne w przebiegu, bądź też usunięciu niektórych chorób, a te zaprezentowane w publikacji zostały podane w celu dopełnienia informacji w sekcji.

Pamiętaj, że więcej nie znaczy lepiej i może mieć bardzo przykre konsekwencje[441]. Zacznij zawsze od dawki minimalnej lub mniejszej, zawsze.

[437] Jednak w istocie dotyczy to praktycznie każdej substancji.
[438] Mając także na uwadze zawsze to, by skorzystać z conajmniej kilkudziesięciu opracowań/ źródeł informacji, a także prawdopodobnie książek w tym procesie, jako praca zalecana (w celu upewnienia się, co do wszelkiej wiedzy ważnej, rozkładając cały proces poznania na conajmniej kilka dni przed zażyciem/ spożyciem danego środka – tak, by się z tym przespać, lecz także przede wszystkim jako kwestie bezpieczeństwa/ i inne).
[439] Z reguły są one sprzedawane w tabletkach, w postaci suplementów – należy zawsze je wybierać w tej formie, w miarę wyboru.
[440] Informacje te zostały podane celowo w celu zwrócenia uwagi na potencjalne zagrożenia płynące z ich użycia, a celem jest wpojenie czytelnikowi – szacunku do tych substancji. Należy pamiętać, iż jest to w pełni poważne.
[441] Uwierz, że często nie chcesz by przekonanie się o tym – było twoim udziałem (naukę tego doświadczenia, na osobie własnej chcesz zawsze pominąć, jako iż może to być groźne nawet dla twojego życia, więc po prostu przyjmij do wiadomości – wnioski zgromadzone, w wyniku doświadczeń własnych, autora). Najważniejsze jest zawsze bezpieczeństwo, a później postęp – z tego więc powodu pozostań przy dawkach mniejszych, lecz znacznie wydłużonych w czasie, jako iż zagwarantuje to tobie jedynie, długoterminowy oraz pełny sukces (z zasady, dawkowania jakie są podane jako bezpieczne na opakowaniu powodują b. silne reakcje i z reguły stosuje się dawki mniejsze lub te zalecane, a często zdarza się iż nawet te są zbyt wysokie lub maksymalne, jeśli chodzi o dany środek – więc raczej nie jest to nigdy problemem, na jaki może wyglądać). Zapamiętaj, że nie zawsze więcej, znaczy: lepiej – co jest szczególnie charakterystyczne w tematyce zdrowia.

K7E. NATURALNE SUBSTANCJE CHEMICZNE

Hydrogen Peroxide (Food Grade[!] czyli spożywczy) 35%[442] - jest terapią zastępczą dla ozonu (#K2B,Etap piąty) jednak w odróżnieniu od niego może być stosowana długotrwale. Hydrogen Peroxide jest naturalnie zawarty w pewnych ilościach w surowych warzywach i owocach[443] i stanowi lekarstwo na wszelkie patogeny (zabijając je). Jest prawdopodobne, iż środki użyte w leczeniu wcześniej mogły nie wyeliminować lub wyeliminować niewystarczająco pewne mikroorganizmy w organizmie, jakie to z kolei mogą być przyczyną symptomów lub stanowić podłoże do rozwoju choroby. Metaforycznie można porównać nasz organizm do świata, w jakim żyją miliony mikroorganizmów – mikroskopijnych żyjątek szukających własnego siedliska, jedzenia i odpowiedniego środowiska do rozwoju. Podobnie jak inne organizmy w tym świecie, jakie to żyją w różnych klimatach, jedzą różne pokarmy, mnożą się, czychają na inne zdobycze, zarażają, przechodzą metamorfozę, zatruwają strumienie, tak też te małe mikroorganizmy atakują nasze ciała i szukają w nich właściwego środowiska. Są odpowiedzialne m.in. za poniższe:

- obgryzają (nadgryzają) stawy (powodując ich zapalenia),
- wydalają produkty wapniowe co ma wpływ na zlepianie kości,
- urzędują w wątrobie i nerkach, a z ich nagryzania formują się kamienie,
- żyją w wyściółce arterii i zostawiają twarde depozyty na jej ścianach,
- przylegają do pokrycia nerwowego w mózgu i powodują zwarcie w jego przewodnictwie elektrycznym,
- atakują komórki i wnikają w nie, budując kokony wokół dotkniętej komórki, a przez to odcinają dopływ krwi co powoduje utratę jej specyficznych funkcji, więc w wyniku tego może ona tylko żyć i mnożyć się poprzez zamianę w komórki rakowe.

Zastosowanie syntetycznej wody utlenionej jest konieczne, ze względu na fakt iż nasza planeta nie jest już tą, jaką była np. nawet 75 czy 100 lat temu. Zatruliśmy powietrze, dodaliśmy dodatki do wody by uczynić ją bezpieczną do picia, a nasze jedzenie straciło swoje śladowe mikroelementy, jakie są pobierane z wyjałowionej gleby. W wyniku powyższego obowiązkiem jest więc zażycie tego, co zostało utracone – w tym przypadku zastosowanie spożywczej wody utlenionej. Jest to także jedno z najlepszych rozwiązań w celu pozbycia się powyższych mikroorganizmów i jest to obowiązkowe.

---

[442] Woda utleniona (H_20_2), *spożywcza* 35%.
[443] Jest także dostępny w znacznej zawartości m.in. w mleku matki. Więcej: http://www.hps-online.com/hoxy.htm (HPS-online guided cleansing: Oxygen therapy, H2O2 hydrogen peroxide therapy, mirror: www.xernt.com/xh/hydrogen.peroxide.therapy).

Wymagane: Hydrogen Peroxide FOOD GRADE[444] 35% 0.5l.
Przewidywany okres etapu: do 4 tygodni (okres przyjmowania substancji może być wydłużony do nawet kilku miesięcy, jednak nie dłużej niż trzech).

Zanim zaczniesz brać jakąkolwiek wodę utlenioną rozrzedzoną w wodzie – upewnij się, że twój żołądek jest pusty. W istocie oznacza to, że możesz zażywać środek na 60 minut przed jedzeniem, jak i 90 minut po ostatnim posiłku[445]. Jest to ważne, gdyż pogwałcenie tej zasady może być związane ze znacznym uszkodzeniem żołądka (odnosi się to także do jedzenia, gdzie bakterie w nim zawarte mogą powodować przesadne pienienie się, niestrawność, a także nawet wymioty).

H_20_2[446] (woda utleniona) w stężeniu 35% jest silnym kwasem, jaki wypala skórę. **W tej koncentracji jest bardzo silnym oksydantem i jeśli nie jest rozcieńczona, to może być ekstremalnie niebezpieczna i nawet śmiertelna.** Pamiętaj więc, że zawsze musi zostać one wymieszana z conajmniej 150ml wody[447]. Wobec powyższego, konieczne jest zawsze bardzo ostrożne obchodzenie się z nią (po prostu w takim stężeniu jest bardzo silnie skoncentrowana, przez co możliwe jest jej rozrobienie, co nie może być zrobione przy koncentracjach mniejszych[448]) i najlepiej noszenie gumowych rękawiczek ochronnych jak i okularów. Po użyciu produktu upewnij się, że będzie on przechowywany w szczelnie zamkniętym naczyniu, w bezpiecznym, chłodnym i zacienionym miejscu, z dala od zasięgu kogokolwiek.

---

[444] Spożywczy (rozwiązanie 3% jest pozbawione zastosowania, a produkty dostępne w aptece są zatrute i ich spożycie może być śmiertelne). Użyty produkt musi być tzw. food grade, czyli *spożywczy*.
[445] Ważne jest, abyś unikał zjedzenia rzeczy tłustych (tj. ryb i innych z wykorzystaniem oleju) a także pożywienia zawierającego żelazo w czasie leczenia. Używanie jakichkolwiek witamin czy suplementów jest zabronione. Jeśli spożyłeś powyższe to upewnij się, że odczekasz conajmniej 12 godzin nim zostanie użyta przez ciebie woda utleniona, jako iż mogą zostać pozostałości na żołądku, co może wywołać powyższe symptomy.
[446] Autor stosował spożywczą wodę utlenioną w dawkach maksymalnych (jednak tylko jednorazowo dziennie) przez okres pewien okres i nie odczuwał po niej (prócz uczucia tego, że coś zostało użyte i smaku) większych sensacji ani symptomów (prawdopodobnie wpływ na to miały inne czyszczenia, z użyciem pozostałych środków jakie zostały przeprowadzone wcześniej). Wynikało to także prawdopodobnie z zastosowania wody kranowej (chlorowanej), jaka to miała prawdopodobnie wpływ na osłabienie działania substancji, mimo iż było one dość odczuwalne (w momencie kiedy było przeprowadzane leczenie została zignorowana/ niedostrzeżona informacja o konieczności użycia wody destylowanej/ oczyszczonej z chloru). Następnie zażywanie zostało przerwane na korzyść innego leczenia.
[447] Nawet przy 3% koncentracjach woda utleniona musi być mieszana z czystą wodą w celu rozcieńczenia (co jest raczej podane jako ciekawostka).
[448] Ze względu na to, iż by przełknąć krople – konieczne jest dodanie wody, a w przypadku 3% stężenia, roztwór będzie zbyt rozrzedzony by miał jakiekolwiek działanie lecznicze.

Zacznij od wlania 250ml wody destylowanej[449] po czym dodaj do naczynia ilość kropel zawartych w poszczególnym dniu. Upewnij się, że użyjesz szklanki wykonanej ze szkła[450].

DZIEŃ	ILOŚĆ KROPEL 35% WODY UTLENIONEJ W 250ML SZKLANCE WODY	ŁĄCZNA ILOŚĆ KROPLI NA DZIEŃ (MUSI BYĆ ROZŁOŻONE NA 3 RAZY DZIENNIE)
1	3 krople, 3 razy dziennie	9
2	4 krople, 3 razy dziennie	12
3	5 kropli, 3 razy dziennie	15
4	6 kropli, 3 razy dziennie	18
5	7 kropli, 3 razy dziennie	21
6	8 kropli, 3 razy dziennie	24
7	9 kropli, 3 razy dziennie	27
8	10 kropli, 3 razy dziennie	30
9	12 kropli, 3 razy dziennie	36
10	14 kropli, 3 razy dziennie	42
11	16 kropli, 3 razy dziennie	48
12	18 kropli, 3 razy dziennie	54
13	20 kropli, 3 razy dziennie	60
14	22 krople, 3 razy dziennie	66
15	24 krople 3 razy dziennie	72
16	25 kropel, 3 razy dziennie	75

Jeśli pojawią się jakiekolwiek problemy to należy pozostać na obecnej dozie. W trakcie przeprowadzenia leczenia jest możliwe doświadczenie tzw. kryzysu, jaki to jest wynikiem wyrzutu toksyn przez obumarłe bakterie (a jakie to przewyższają umiejętności twojego organizmu do usunięcia ich wystarczająco szybko, by żadne ze skutków nie były odczuwalne). Mogą do nich należeć m.in.: wykwity skórne, nudności, bóle głowy, zawroty głowy, gaz, nietypowe zmęczenie, biegunka, objawy przeziębieniowe lub grypopodobne, wysypka, pokrzywka, śluz, reakcje alergiczne, ból stawów, objawy zakażenia ucha lub inne jakie są manifestacją organizmu wydalającego toksyny z organizmu. Zdarza się iż podrażnienia często występują w miejscach wcześniejszych objawów lub zakażeń. Ważne jest, aby w wyniku pojawienia się powyższych nie rezygnować z dalszego leczenia, a je kontynuować – jako, że w wyniku użycia rozrobionej wody utlenionej: toksyny szybciej zostaną wyeliminowane z organizmu[451].

---

[449] Ważne jest, by była użyta woda pozbawiona była chloru oraz możliwie innych substancji 'duszących' na wodę utlenioną (zmniejszających jej aktywne stężenie). Można taką wodę uzyskać w domowych warunkach poprzez odparowanie i skroplenie (pary wodnej) z wody kranowej lub przy użyciu urządzenia z s. #K8A. W ostateczności niegazowana woda mineralna może być użyta, jaka to posiada jedynie śladową ilość chloru.

[450] Więcej w s. #K8C,Plastiki.

[451] Niektórzy ludzie biorący H_20_2 natychmiastowo przed zaśnięciem – mogą mieć problem z zaśnięciem, jako że woda utleniona wywołuje poczucie czujności, jakie jest wywoływane przez zwiększony zasób tlenu na poziomie komórkowym (zalecane jest w takim przypadku wzięcie dawki odpowiednio wcześniej, jaka pozwoli nam na zaśnięcie lub po prostu przystosowanie się do panującego stanu i zignorowanie tego efektu).

Następnie polecane jest wejście na dawkę podtrzymującą, jeśli tylko odczuwana jest taka konieczność, tj. symptomy dalej występują, jednak są skutecznie likwidowane dzięki użyciu środka. Wtedy należy skorzystać z poniższej tabeli.

DAWKOWANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
25 kropel*	raz każdego drugiego dnia przez 1 tydzień
25 kropel*	raz każdego trzeciego dnia przez 2 tygodnie
25 kropel*	raz każdego czwartego dnia przez 3 tygodnie

* – dawka może być zredukowana w zależności do samopoczucia i tolerowanej dozy (typowo do 5-15 kropel)

Pamiętaj, że substancja zawsze może być albo lekiem albo trucizną w zależności od dawki, stąd kontroluj ją[452]. Ustaw jednak najlepiej dawkę maksymalną na 15 kropel branych 1 do 2 razy dziennie, gdyż jest to doza optymalna[453].

Użycie wody utlenionej należy do terapii w pełni bezpiecznych, jednak kluczowe jest zachowanie odpowiednich warunków oraz dozowania w przygotowaniu mikstury[454].

---

452 Zabronione jest przekroczenie (jak w całej publikacji) dawki zalecanej, ze względu na to iż może to mieć fatalne konsekwencje.
453 Jest prawdopodobne iż będziesz musiał zaopatrzyć się w dodatkowy dozownik lub (lepiej) w kroplomierz.
454 Ilość kondycji jakie zostały wspomożone przez wodę utlenioną jest zdumiewająca. Raportowane zagrożenia i efekty uboczne są niewielkie i często sprzeczne.

Rozedma
Przyjrzyjmy się kilku kondycjom jakie reagują szczególnie dobrze na terapię wodą utlenioną. Pierwsze, zauważ, że są dwie metody administracji wody utlenionej 1) doustna i 2) dożylna. Kiedy większość z kondycji odpowiada nadzwyczaj dobrze do dawek doustnych, rozedma jest jedną z tych kondycji, gdzie dożylna aplikacja może być wybawieniem. Ta ostatnia, związana jest ze zniszczeniem pęcherzyków (małych komórek powietrza w płucach). Jednakże mimo iż chemiczne opary i inne irytanty powodują zniszczenie, to jest to jednak najczęściej są skutkiem palenia (przyp. tłum.: należy wyeliminować przyczyny powodujące rozedmę w pierwszej kolejności). Kiedy choroba postępuje, pacjentowi coraz trudniej i ciężej się oddycha. Wózek inwalidzki i sztuczny tlen zaczyna być konieczny, kiedy choroba postępuje. Brak odpowiedniego tlenu dostającego się do tkanek zmusza serce do intensywniejszej pracy. To prowadzi do wysokiego ciśnienia krwi, samoczynnego powiększenia serca i w końcu do jego niewydolności. Konwencjonalna medycyna oferuje tylko trochę pomocy dla rozedmy. Brak jest leku. Najlepsze na co może być nadzieja, to ulga od symptomów i zapobiegnięcie wszelkim poważnym komplikacjom jakie mogą powodować śmierć. Terapia H_2O_2 (wodą utlenioną) może dać więcej. Użycie 300ml 35% (spożywczej) wody utlenionej na 3.8l wody pozbawionej chloru w odparowalniku (ang. vaporizer) polepsza nocne oddychanie, ogromnie. Jednak dożylne dawki trzymają klucz do prawdziwej ulgi. Posiada ona zdolność do czyszczenia wewnętrznego pokrycia płuc i odbudowywuje zdolność do oddychania.

Zaczynamy słyszeć tą samą historię od Dr. Farr'a i innych, jacy używają dożylnych wlewów na rozedmę i zastoinowe problemy płucne. W ciągu minut, tlen z wody utlenionej zaczyna bulgotać pomiędzy pokryciem pęcherzyków płucnych i zakumulowanym śluzem. Pacjent zaczyna kaszleć i wydalać materiał zgromadzony w płucach. Ilość bulgotania, kaszlu oraz czyszczenia może być regulowana poprzez zaprzestanie stosowania wody utlenionej, jak i dalsze kontynuowanie jej zażywania. Jako, że H_2O_2 czyści powierzchnię płuc i niszczy infekcje bakteryjne, pacjent odzyskuje zdolność do normalnego oddychania. Otrzymywane są sygnały, że pacjenci jacy używali tej techniki polepszyli oddychanie, tak że możliwe było odstawienie tlenu uzupełniającego.

Jeśli rozedma jest tylko jedną z dolegliwości leczonych z sukcesem dzięki terapii wodą utlenioną, to wciąż byłoby to szczytowym odkryciem wszechczasów. Na szczęście, H_2O_2 działa cuda na wiele innych problemów zdrowotnych. Robi to poprzez zwiększenie tkankowych poziomów tlenu. Bliższe przyjrzenie się w jaki sposób została zmniejszona dostępność zewnętrznego jak i wewnętrznego tlenu – prezentuje jak ważny może on być. Wiedz, że atmosfera zawiera ok. 20% tlenu. Dzieje się tak, w idealnych warunkach. Zostało ostatnio zakomunikowane, że w wielu miejscach ten poziom spadł do ok. 10% (znacznie mniej H_2O_2-zawierającego deszczu dociera do powierzchni ziemii). Każdy także zdaje sobie sprawę, że lasy jakie generują tlen są niszczone światowo, co powoduje dalej zmniejszenie dostępnego tlenu. Wewnętrzny dostęp do tlenu jest pod atakiem.

Chlorowanie wody pitnej usuwa tlen. Gotowanie i ponad-przetworzone jedzenie zmniejsza zawartość tlenu. Niepohamowany (przyp. tłum.: metabolity jak i niezmienione antybiotyki w moczu przedostają się do wody) użycie antybiotyków niszczy pożyteczne tleno-twórcze bakterie w jelitach. Dr. Johanna Budgwig zaprezentowała, że dla prawidłowej komórkowej utylizacji tlenu – nasze diety muszą zawierać odpowiednią ilość nienasyconych kwasów

tłuszczowych. Niestety, oleje bogate w te kwasy stały się mniej popularne u przemysłu spożywczego. Ich natura robi je biologicznie aktywnymi, co wymaga znacznie bardziej uważnego przetwarzania i daje krótszy okres przydatności. Zamiast jednak sprostać tym wyzwaniom, przemysł spożywczy zwrócił się w kierunku użycia syntetycznych kwasów i niebezpiecznych procesów jak uwodornienie (ang. hydrogenation).

Jest oczywiste, że nasze wymogi na tlen nie są zaspokajane. Typowe z powszechnych dolegliwości dotykają naszej populacji, a jakie są bezpośrednio związane z głodem tlenowym. Astma, rozedma i choroby płuc są we wzroście, zwłaszcza w zaludnionych i zanieczyszczonych metropolitarnych miastach. Przypadki zatwardzenia, biegunki, wewnętrznych pasożytów są także w zwyżce. Choroby przyzębia są endemiczne u dorosłej populacji. Nowotwory i jego formy dalej wykazują kierunek wzrostowy. Zaburzenia układu immunologicznego okrążają planetę. Chroniczne zmęczenie, 'Yuppie Flu' (przypadek grypy) i setki innych wirusowych chorób zaczynają wychodzić na powierzchnię. Ironicznie, wiele z nowych 'cudownych' leków i suplementów składników odżywczych użytych do leczenia tych kondycji działa poprzez zwiększenie komórkowego tlenu (często poprzez formacje H_2O_2). Dla przykładu, cudowny składnik tj. Coenzyme Q10 (Koenzym) pomaga regulować komórkowe dotlenienie. Organiczny german, jaki otrzymał uwagę publiki nie tak dawno temu, także zwiększa poziomy tlenu na poziomie komórkowym. Nawet takie substancje jak niacyna czy witamina E promują dotlenienie tkanek poprzez ich rozszerzanie się w naczyniach krwionośnych.

Woda utleniona jest jednym z wielu komponentów jakie pomagają regulować tlen dostający się twoich komórek. Jego występowanie jest kluczowe także do wielu innych funkcji. Jest wymagany do produkcji hormonów tarczycowych i seksualnych. Stymuluje produkcję interferonu (przyp. tłum.: subst. białkowa wytwarzana przez organizm w zarażonych wirusem komórkach wchodząca w skład mechanizmu broniącego organizm przed infekcjami wirusowymi). Rozszerza naczynia krwionośne w sercu i mózgu. Wspomaga to utylizację (wykorzystanie) glukozy u diabetyków. Im bliżej się przyjrzy wodzie utlenionej, tym mniej zaskakujące jest to, że pomaga w tak znacznym zakresie różnych kondycji.

Powyższe jest tylko częściową jego listą, gdzie terapia H_2O_2 okazała się skuteczna (wiele z tych kondycji jest poważnych, jeśli nie zagrażających życiu) tj.: alergie, bóle głowy, opryszczka, choroba wysokościowa, choroba Alzheimera, półpasiec, anemia, zakażenie HIV, arytmia, grypy, ukąszenia owadów, astma, marskość wątroby, zakażenia bakteryjne, zapalenia oskrzeli, toczeń rumieniowaty (zmiany skórne), rak, stwardnienie rozsiane, candida (grzybica), infekcje pasożytnicze, choroby serca, parkinsonizm, choroba tętnic wieńcowych (obwodowych, szyjnych lub mózgowych), choroby przyzębia, chroniczny ból, zapalenie gruczołu krokowego, cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, gangrena cukrzycowa, retinopatia cukrzycowa (choroba wzroku związana z cukrzycą, wiążąca się m.in. z uszkodzeniami siatkówki – prowadząca do ślepoty), zapalenia zatok, problemy z trawieniem, ból gardła, wirus Epstein-Barr, wrzody, rozedma, infekcje wirusowe, brodawki, alergie pokarmowe, infekcje grzybiczne, infekcje drożdży, zapalenia dziąseł (przedruk części artykułu z: #X3, .76 [2]).

Podsumowując, w celu rozpoczęcia tego oczyszczania – jednak po wcześniejszym przeprowadzeniu tych, z s. #K1-K6 (o ile specyficzne, tj. rak nie występuje – patrz informacje najpierw z s. #K7A oraz #K7B a później przejdź do s. #4 w takim przypadku, jako iż jest to jedyny wyjątek) wchodzisz na dietę z s. #2 (został pozostawiony wybór – a ten ostatni ma być podjęty na bazie twoich motywacji jak i możliwości, autor zawsze i tylko wybiera opcję z s. #2A) przy czym stosujesz zioła z s. #K7D w trakcie trwania tego etapu, a także (jednak tylko w osobne dni, kiedy żadne z ziół nie jest brane w dany dzień, dla pełnego bezpieczeństwa) inne substancje/ chemikalia z s. #K7C, #K7E[455]. Zmiany powinny być odczuwalne po 3 tygodniach przestrzegania diety strict (czyt. symptomy obumarcia, #2A) jako iż jest to czas, w którym dochodzi do deplecji cukru oraz oczyszczanie właściwe się rozpoczyna. Należy wytrzymać w ten sposób do czasu, nim przerost nie zostanie istotnie zredukowany (co będzie mierzalne po języku, patrz s. #K8A – także przede wszystkim będąc zanotowane na poziomie samopoczucia, odczucie np. odblokowania nosa czy cofnięcia/ zmniejszenia intensywności wielu objawów jak np. zmęczenie, pokrewnych).

[455] Przeprowadzając te etapy, w trakcie trwania tego oczyszczania z s. #K7: mającego za zadanie zlikwidowanie przerostu (etap z s. #K7C może zostać pominięty, gdyż był on stosowany w s. #K6, jednak jest zalecane conajmniej wejście na dawkę podtrzymującą, tj. poświęcając 1 dzień w tygodniu/ bądź na 2 tygodnie – na użycie środka, w dni jedynie wolne – kiedy nie było brane nic danego dnia, ani nie występują objawy reakcji Herxheimera po zażyciu ziół, z dnia lub dni poprzednich, s. #K8H, #K7D).

K8. INNE

K8A. KONIECZNOŚĆ DOSTĘPU DO CZYSTEJ WODY

Wymagane: EMERALD device[456] lub urządzenie podobne (do czyszczenia wody z patogenicznych substancji, toksyn bakteryjnych, jonów metali ciężkich i szkodliwych związków organicznych, a także nadające jej – antyoksydacyjne właściwości).



Rys. 37. Widok jednostki do uzdatniania wody.

W życiu każdego człowieka, w celu idealnego zdrowia – występuje konieczność spożywania *czystej wody*. Twoja woda z kranu jest pełna chloru (który jest znanym kancerogenem[457]) i innych. Stąd, **ważne jest użycie urządzenia, które oczyszcza całkowicie wodę ze wszelkich zanieczyszczeń włączając w to metale ciężkie, bakterie i wirusy jak i związki organiczne (antybiotyki, leki, chlor i wszelkie inne toksyny)**. Jedno z takich urządzeń zostało zaprezentowane w dokumencie: Top Secret Water - 2005 Documentary (9:26) i należy do pionierskich rozwiązań, które są wykorzystywane m.in. w szpitalach całej Rosji. Jego pomysłodawcą jest Vitold Bakhir, a można je znaleźć w Google po wpisaniu frazy: „Vitold Bakhir: Technology of treatment and disinfection of drinking water and for giving it antioxidant properties EMERALD devices". Z opisu wynika, że daje ono właściwości antyoksydacyjne wodzie i czyści ją ze wszystkim patogenicznych substancji, toksyn bakteryjnych, jonów metali ciężkich i szkodliwych związków organicznych. Z pewnością podobne rozwiązania istnieją, jednak nie są one w większości dostępne dla publiki. Warte jest także zanotowanie, że wszystkie jednostki nie działające na prąd tj.

---

456 Urządzenie to, działające na prąd nie usuwa fluoru dodanego do wody (jako iż ten jest naturalny i występujący w niej naturalnie, jednak tylko kiedy ta jest brana z najgłębszych źródeł – różnica polega jedynie w ilościach jakie są dodawane sztucznie do wody pitnej, w niektórych miejscach) więc dodatkowy filtr może być konieczny (w miejscu, gdzie autor mieszka nie jest dodawany fluor), ale usuwa jednak wszystkie inne zanieczyszczenia, włącznie z chlorem. Należy także podać informację, że woda nie jest odsalana, więc jeśli urządzenie to ma znaleźć zastosowanie w warunkach przetrwania (w pobliżu morza, gdzie woda morska może być jedynym źródłem wody pitnej) to konieczny jest zakup destylatora oraz dodatkowego urządzenia mineralizującego wodę (równowaga osmotyczna musi być zawsze zachowana, a jako iż woda destylowana nie nadaję się do picia, ze względu na to iż jest pozbawiona minerałów, natomiast jej spożycie powoduje zabranie ze sobą tych ostatnich z organizmu, ze względu na zachodzącą osmozę – wymianę składników w ustroju dążącą do równowagi, co może przyczynić się do ich wypłukania, długoterminowo i wobec tego: wyrobienia znacznych niedoborów). Takie urządzenie jest m.in. oferowane na: http://www.aquafilter.com/start.php?lang=en (wraz z filtrami mineralizującymi wodę, mirror: www.xernt.com/xh/aquafilter).
Ewentualnie możliwe jest zastosowanie ew. filtru odwróconej osmozy, gdzie nie jest wymagana mineralizacja wody, a przykładem takiego urządzenia (przenośnego) jest m.in.: http://www.crystalclearsupply.com/Countertop_Portable_Reverse_Osmosis_100_150_GPD_p/pro-c2.htm lub podręcznego: http://www.youtube.com/watch?v=4xX33EwSiwY (Survival at Sea: Reverse Osmosis Pump, mirror: www.xernt.com/xh/reverse.osmosis.filter).
Należy zauważyć, że urządzenie powoduje wyeliminowanie konieczności gotowania wody, a przez to znaczne oszczędności czasu, wysiłku jak i pieniędzy w tego wyniku.
Konieczne jest także poinformowanie, że woda wodociągowa to tzw. 'mokry sen' dla osób rządzących, po to by 'wzbogacić ją' w szkodliwe toksyny, chemikalia, związki metali ciężkich (nawet jeśli tylko pochodzące ze smug chemicznych), pestycydy, śladowe ilości środków psychotropowych, fluor, hormony (metabolity, np. estrogen), inne szkodliwe (leki) jak i polutanty. Konieczny jest więc zakup urządzenia i uzdatnienie wody do picia (Cocaine, Spices, Hormones Found in Drinking Water – w tłum. Kokaina, Zioła i Hormony znalezione w Wodzie Pitnej, http://news.nationalgeographic.com/news/2009/11/091112-drinking-water-cocaine/, mirror: www.xernt.com/xh/toxins.in.water). Jest to temat często przemilczany.
W wyniku picia jak i używania do celów przygotowania jedzenia wody wodociągowej, w wyniku jej twardości – tworzą się praktycznie niezniszczalne kamienie nerkowe, co może stanowić dodatkowy argument za zaopatrzeniem się w jednostkę (by uniknąć w przyszłości ogromnego bólu i cierpienia związanego z powyższymi, jakie mogą być prawdopodobnie jedynie usunięte w wyniku operacji chirurgicznej).
457 http://www.friendsofwater.com/No_Chlorine.html (mirror: www.xernt.com/xh/chlorine).

nakładki na krany lub inne – nie wykonują pracy opisanej w powyższym urządzeniu[458] stąd konieczny jest jego zakup[459] lub urządzenia podobnego.

Woda i rakotwórcze związki chloru[460] oraz innych, jakie się w niej znajdują – stanowią w istocie największe zagrożenie dla zdrowia organizmu ze wszystkiego co zostało opisane w tej publikacji. Obowiązkowa jest więc jednostka filtrująca wodę i oczyszczająca ją z wszelkich chemikaliów i patogenów (w tym związków psychotropowych jak i innych), działająca na prąd i będąca jednym z urządzenień wymienionych powyżej, bądź rozwiązaniem podobnym wykonującym to samo zadanie. Jest to absolutny wymóg.

[458] Wobec czego są rozwiązaniem w zasadzie bezużytecznym.
[459] Zakup nie został jeszcze dokonany przez autora ze względu na inną listę priorytetów (#5) oraz przede wszystkim: zasoby, jednak zostanie on dopełniony w czasie najbliższym (także inne czynniki muszą być w miejscu, nim będzie to w ogóle możliwe – ze względu na obecne otoczenie w jakim jest on umieszczony, na tym etapie czasowym).
[460] Chlor ma działanie rakotwórcze: http://www.globalhealingcenter.com/health-hazards-to-know-about/chlorine-cancer-and-heart-disease, http://www.healthynewage.com/chlorine-cancer.htm (The Effects of Chlorine in Your Water: Chlorine, Cancer and Heart Disease), (mirror: www.xernt.com/xh/chlorine.hazards).
Jako ciekawostka niech posłuży fakt, iż sposobem na wzrokowe zdeterminowanie ilości w jakiej znajduje się w wodzie, jest gwałtowne jej nalanie do naczynia, a następnie obserwowanie wzburzonej 'białej' chmury jaka się pojawi w moment po – jest to chlor w niej zawarty. Woda go pozbawiona, bądź posiadająca jego niewielką ilość – nie będzie produkowała takiego efektu.
Wytłumaczenie na jakiej zasadzie działają i jaki efekt mają oraz czym są kancerogeny (substancje rakotwórcze), zostało zawarte w sekcji #K7A.
Zauważ także, że nie jest negowane to, iż chlor jest do wody dodawany, bo być musi – ze względu na konieczność jej transportu. Konieczne jest jednak uzbrojenie się w jednostkę oczyszczającą wodę ze wszelkich zanieczyszczeń, po stronie odbierającej, co wiąże się ze znacznym kosztem – jednak takim, który zarabia na siebie po czasie (ze względu na wyeliminowanie konieczności gotowania samej wody oraz oszczędności z tym związane). Jest to obowiązkowe, bo czysta i natleniona woda stanowi stanowi fundament zdrowia.
Jedyną alternatywą dla urządzenia jest użycie, tj. Kropla Beskidu, jaka nie zawiera fluoru – jednak nie jest to rozwiązanie na dłuższą metę, jako iż ze względu na rodzaj opakowania w jakim jest umieszczona, co spowoduje długoterminowo toksyczność BPA (#K8C,Plastiki). Jest to rozwiązanie najwyżej tymczasowe, także w trakcie np. podróży lub innych, kiedy dostęp do wody jest ograniczony, utrudniony czy też niemożliwy (mimo, iż obecnie także odradzany ze względu na pewne, zawarte w materiałach dodatkowych, czynniki – s. #X2).

K8B. WAŻNOŚĆ GRUCZOŁU SZYSZYNKI I JEGO ODWAPNIENIE

Szyszynka[461] jest istotnym gruczołem znajdującym się w mózgu, dzięki któremu mamy wgląd do przeciw-świata[462] w jakim to, mogą być konstruowane mentalne obrazy, wizje oraz być miejscem skąd czerpiemy inspiracje. Nawet częściowe zablokowanie wizji bądź też możliwości wyobrażenia sobie pewnych obrazów przed swoimi oczami, może być spowodowane jej zwapnieniem (w istocie jest ona w zwapniona u praktycznie każdego, jednak jego stopień różni się u poszczególnych osób). To ostatnie ma także wpływ na nasze odłączenie od duchowości. Na nieprawidłowości w jej działaniu, składa się także zanieczyszczenie tego gruczołu metalami ciężkimi, w tym aluminium obecnym m.in. w smugach chemicznych (s. #K8C,Smugi), stąd konieczne jest przeprowadzenie długiej chelacji (#K6).
Na poziomie fizycznym zwapniona szyszynka może być przyczyną rozregulowania (w tym bezsenności) lub zaburzenia rytmu dobowego (nieregularne pory zasypiania), a także w dłuższym czasie: prowadzić do zaburzenia rozwoju gonad u kobiet lub nawet być jedną z przyczyn stwardnienia rozsianego[463]. Jej zaburzenia (np. w wyniku niedostatecznej ilości snu, bądź też zwapnienia lub zatrucia metalami ciężkimi), mogą być także odpowiedzialne za schizofrenię i wszelkie inne kondycje psychiczne, włączając w to depresję, niepokój, bezsenność, zaburzenia jedzenia. Jest także odpowiedzialna za kłopoty z pamięcią oraz trudności w zapamiętywaniu[464]. Jej zwapnienie może także odgrywać ważną rolę w niemożności odczuwania szczęścia lub uczucia te – mogą być znacznie spłycone w tego wyniku. Niewykluczone, a raczej niemal pewne jest, że może ona mieć również wpływ na niepoznaną dotąd, zdecydowaną większość chorób na jakie dzisiaj cierpią ludzie (pośredni lub bezpośredni). Wbrew pozorom – jest to jeden najbardziej istotnych gruczołów w naszym organizmie.



[461] Więcej o jej znaczeniu, jak i przeogromnej ważności tego organu w sekretnych grupach, można znaleźć w dokumencie 'The 2012 Enigma by David Wilcock': http://www.youtube.com/watch?v=o1Hw8DVLw-A (The 2012 Enigma by David Wilcock, mirror: www.xernt.com/xh/the.2012.enigma).
[462] Po więcej informacji patrz przypisy sekcji #K8F.
[463] Osoba mające stwardnienie rozsiane może cierpieć na praktycznie każdy objawy neurologiczny, włączając w to zmiany czucia, takie jak jego utrata lub mrowienia, kłucia lub drętwienia czy pieczenia (niedoczulica i parestezje), osłabienie mięśni, mimowolne – rytmiczne kurcze mięśni i rozluźnienia, skurcze mięśni, trudności w poruszaniu się, trudności z koordynacją i równowagą (ataksja), problemy w mowie (dyzartria) lub połykaniu (dysfagia), zaburzenia wizualne (oczopląs, zapalenie nerwu wzrokowego w tym zaburzeniami widzenia lub podwójne widzenie), zmęczenie, ostre lub przewlekłe bóle oraz problemy z pęcherzem i jelitami. Zaburzenia poznawcze o różnym stopniu i emocjonalne objawy depresji lub nastroju niestabilnego, są także wspólne.
Stwardnienie rozsiane jest także wywoływane przez inne choroby toczące mózg jak np. borelioza (patrz s. #5).
Zostanie powiedziane więcej: stwardnienie rozsiane to nie choroba, ale w istocie zbiór symptomów jakie są częste, by stworzyć nową jednostkę chorobową (jaka nadaje się do leczenia, a przez to stworzenia nowej generacji produktów).
Jeśli cierpisz na stwardnienie rozsiane (MS, z ang. Multiple Sclerosis) to miej podejrzenie u siebie właśnie boreliozy lub kiły czy innych chorób jakie rezydują w mózgu, a następnie sprawdź zioła, chemikalia i inne zawarte w leczeniu (zacznij od tej pierwszej – patrz czy wywołuje reakcje Herxheimera, #K8H) a później dojdź do źródła na bazie wykluczeń.
[464] http://www.youtube.com/watch?v=KpTTsJAsdZU (David Wilcock - Health Consequences of Pineal Gland Calcification, mirror: www.xernt.com/xh/pineal.gland.calcification.consequences).

Istotny wydaje się fakt, że zwapnienie szysznki jak i choroby przyczyniają się do stresu, który może być nimi wywołany lub prowadzić do braku postawy pozwalającej na wyeliminowanie jego źródła (znany jest fakt, że choroby jak i brak wyobraźni przekładają się na brak pieniędzy, co może być głównym czy dodatkowym czynnikiem stresującym – z kolei ten, jak i same obciążenie organizmu z tego wynikłe: prowadzi do niechęci bądź też poczucia niemożliwości czy też niezwykłej trudności w przezwyciężeniu tego procesu moralnego stoczenia i poddania[465] sprawy całkowicie, s. #3). Odwapnienie szyszynki ma kluczowe znaczenie z tego punktu widzenia.

Głównym czynnikiem wpływającym na jej zwapnienie jest znaczna konsumpcja fluoru zawartego często w wodzie pitnej (kranowej – s. #K8A), jaki jest także obecny w przeważającej części past do zębów[466]. Leki psychotropowe (jak i inne) także zawierają w sobie fluor, jako iż ten ostatni przyczynia się do zwiększenia ich efektu psychotropowego.

Nim leczenie zostanie przeprowadzone: istotne jest usunięcie wszystkich elementów, które dokładają się do kondycji szyszynki, powodując jej zwapnienie. Z tego powodu istotne jest przejście na dietę w pełni organiczną (ekologiczną), w przewadze surową roślinną (patrz s. #1, #9:Q35) i stosowanie jej dożywotnio, jako iż tylko to jest w stanie zagwarantować (częściową) wolność od pestycydów oraz innych trucizn dodanych (przyczyni się to także do jej oczyszczenia, w czasie oraz utrzymania w takim stanie). Konieczne jest całkowite usunięcie produktów przetworzonych jak i także produktów zawierających m.in. białą mąkę (s. #K8I) czy cukier rafinowany (s. #9:Q41). Jeśli są używane produkty pochodzenia zwierzęcego to muszą być one tak samo – tylko organiczne (wyhodowane w warunkach ekologicznych, bez nawozów, sterydów, antybiotyków jak i innych[467]) lub złowione na dziko w przypadku ryb (tj. jedynie tuńczyk i makrela[468]). Oczyszczanie szyszynki należy przeprowadzić po pełnej chelacji organizmu (#K6).

---

[465] Czego wynikiem może być przyzwyczajenie oraz wyrobienie nawyku, do poszukiwania zawsze natychmiastowych: szybkich i bezwysiłkowych rozwiązań, a jak jest wiadome – zawsze są one nieskuteczne, gdyż nie traktują one przyczyn danego problemu, a zajmują się jedynie często powierzchownymi symptomami, tycząc się jedynie zatuszowania czy odsunięcia co najwyżej jego zewnętrznych objawów (najczęściej tych, tylko widzialnych): co może dawać chwilowe poczucie wygranej (jednak powoduje iż problem powraca po czasie, ze względu właśnie na brak wyobraźni w odnalezieniu i zwalczeniu elementów go powodujących, w esencji – s. #10,Metodologia). Wykorzystanie szyszynki wydaje się więc podstawą, do jakichkolwiek głębszych myśli – a jej zablokowanie, może być początkiem zatracenia oraz monotoni, właśnie ze względu na utratę tak ważnej mocy z jaką rodzi się każdy z nas, ludzi.

[466] W s. #K8C,Fluor są podane informacje dot. całkowitego wyeliminowania pasty do zębów, z najlepszym skutkiem – zabronione jest jej użycie, po wprowadzeniu tych wytycznych (po więcej informacji – patrz treść w sekcji docelowej).

[467] W celu ujrzenia w jakich warunkach odbywa się masowa produkcja żywności pochodzenia zwierzęcego, warto obejrzeć dokument: 'Food Inc.' (2008).

[468] Jako tych potwierdzonych, sensownych w ujęciu ceny.

Wymagane: Skate Liver Oil 120 kaps. (500mg / kaps.).

W zasadzie to jedyną – naprawdę skuteczną substancją, która usuwa zwapnienie szyszynki jest Skate Liver Oil[469] (obecny w nim Activator X, czyli witamina K_2). Jest on także obecny w m.in. Rat Fish Oil lub Organic Butter Oil pozyskany jedynie z bydła jakie żywi się naturalną, szybko rosnącą zieloną trawą. Należy je zażywać zgodnie z dawkowaniem podanym na opakowaniu (różne odmiany oraz koncentrancje substancji nie pozwalają na podanie dokładnego dawkowania). Zalecany jest zakup produktu w tabletkach ze względu na przykry zapach i smak samego produktu. Odwapnienie będzie rozłożone w czasie i będzie przebiegało powolnym tempem, a efekty mogą być różne oraz zależne od aktualnego uwapnienia i zanieczyszczenia metalami ciężkimi samej szyszynki (w tym także odstawienia lub ograniczenia ekspozycji na inne czynniki dodające). Jest to oczyszczanie całkowicie konieczne i niezbędne do pełnego zdrowia.

Przewidywany okres etapu: jest to zależne od obecnego zatrucia i zanieczyszczenia, jednak należy przeprowadzić je wg potrzeb oraz w oparciu o doświadczone efekty. Typowo jednak należy zjeść min. pełne opakowanie składające się z 120 kaps. po 500mg każda, a najlepiej conajmniej kilka takich opakowań, rozłożonych w znacznym czasie.

---

[469] Autor jeszcze nie złożył jeszcze zamówienia, jednak zostanie zrobione to w czasie najbliższym (co jest zgodne z jego listą priorytetów).

K8C. NIEBEZPIECZNE TOKSYNY WOKÓŁ NAS

W tej sekcji zostały wybrane tylko ciekawsze toksyny jakie są obecne w naszym codziennym środowisku, a z jakich to często nie zdajemy sobie nawet sprawy. Mają one mocno niszczące działanie na nasz organizm, często prowadząc do zaburzeń hormonalnych, wielu symptomów i chorób. Jest to fundamentalne, gdyż ekspozycja może samemu być przyczyną wielu schorzeń (jakie często mogących być nieodwracalnymi lub częściowo odwracalnymi, jak np. Alzheimer[470]). Należy je wyeliminować kompletnie.

FLUOR

Fluor[471] jest jednym z głównych składników wielu psychotropowych leków (jak np. Valium, Rophynol, Stelazinum czy popularnego leku Prozac, jako że ten też ma w swoim składzie cząstkę fluoryny), bo dokłada się do ich skuteczności. Jest odpadem przy produkcji aluminium i jest silnie toksyczny dla środowiska, a koszty jego składowania są znaczne, więc jest on dodawany do produktów żywnościowych jak i wody pitnej. Ma także inne istotne konsekwencje: powoduje rozległe uszkodzenia mózgu[472] i jest wykorzystywany w celu kontroli populacji (w czasach nazistowskich Niemiec był używany w obozach koncentracyjnych by uśpić wolę, złamać agresję i opór oraz spowolnić reakcje więźniów). Śladowe jego ilości jednak są potrzebne organizmowi, a te są zawarte w naturalnym pożywieniu, tak więc jego niedobory nigdy w zasadzie nie występują (z kolei skutki jego nadmiaru są katastrofalne zdrowotnie).

Wywołuje on, wraz z zawartym w m.in. smugach chemicznych (jakie są także używane w celach większej kontroli, tzw. chemicznej lobotomii i depopulacji, w wyniku osłabienia siły układu odpornościowego, zatrucia chemicznymi substancjami i innymi) strontem – raka kości[473], jako że wapń jest zamieniany w nich właśnie na fluor i stront, a stwarza to (poprzez pozbawienie spodziewanej mineralizacji kości) idealne warunki do inwazji wewnętrznej choroby organizmu (patrz s. #K7) bądź innych patogenów. Zmniejsza poziomy testosteronu i estrogenu[474] a także prowadzi do nowotworów, zmniejszonego libido, defektów urodzeniowych u dzieci, uspokojenia, defektów i uszkodzeń mózgu, rozregulowania hormonalnego oraz problemów z tarczycą. Także przyczynia się do zmniejszenia aktywności, problemów z pamięcią i zmniejszenia inteligencji.

W istocie to co nas zabija powoli to nasza własna woda z kranu, którą pijemy bez poddania ją specjalnemu traktowaniu (s. #K8A). Zastosuj więc wymienione w tej sekcji urządzenie do jej uzdatniania, a także w miarę możliwości wyeliminuj wszystkie lekarstwa lub produkty, jakie mogą być robione na wodzie z dodatkiem fluoru, bądź ten ostatni może być ich składnikiem (jak np. witaminy, jakie to i tak nie są zalecane z powodów wymienionych na samym końcu w s. #1D i ogranicz niektóre napoje płynne, np. wybieraj tylko wodę go pozbawioną, jeśli już tylko będziesz musiał się napić z plastikowej butelki[475]). Pamiętaj, że brak pozycji 'Fluorkowy' na etykiecie produktu nie oznacza tego, iż

---

[470] Choroba przejawiająca się m.in. zaburzeniami nastroju, pamięci, zaburzeniami funkcji poznawczych, osobowościowymi, jak i zachowania. W praktyce, w dalszym jej stadium: na niemożności zapamiętania ani przypomnienia sobie żadnego z zapamiętanych lub znanych wcześniej informacji, zapamiętania tego – co było przez nas robione kilka sekund temu czy nawet na niezdolności do rozpoznawania osób najbliższych – charakteryzująca się wystąpieniem otępienia i prowadząca w czasie od kilku do kilkunastu lat, do śmierci.

[471] Fluor naturalnie występuje w mikroskopijnych ilościach, w spożywanym pożywieniu. Jednak problemem tu jest to, iż w zewnętrznych źródłach jego stężenia są zbyt wielkie (jest to uniknione w przypadku spożycia jedynie pokarmów naturalnych i wody bez dodatkowej zawartości fluoru) przez co stanowi on silną truciznę dla organizmu (patrz np. spożycie fluorowanej wody kranowej jak i większości butelkowanej). Długotrwałe przyjmowanie zwiększonych dawek fluoru powoduje m.in.: uszkodzenie szkliwa zębów – przebarwienia i plamy (fluorozę), bóle stawów, osteoporozę, zwapnienie więzadeł, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, niewydolność nerek, zaburzenia pracy mięśni, przedwczesne starzenie się tkanek, skóry i tętnic, zaburzenia układu nerwowego jako dodatkowe, do symptomów zawartych powyżej. Także, w zależności od stężenia, fluor może stanowić dla nas pożyteczny mikroelement, a po przekroczeniu tej dawki – śmiertelną truciznę (jest prawdopodobnie śmiertelny w dawce większej niż 5mg/kg masy ciała, jednak zarejestrowano zgony już po jednorazowym spożyciu nawet 10mg).

[472] http://www.winnipegfreepress.com/arts-and-life/life/health/fluoride-a-hazard-to-physical-mental-health-171737081.html (mirror: www.xernt.com/xh/fluoride.hazards).

[473] http://www.webmd.com/cancer/news/20060406/does-fluoridation-up-bone-cancer-risk (mirror: www.xernt.com/xh/fluoride.hazards.second).

[474] http://xernt.com/FLUORIDE-POISONING-Kills-Your-Brainwater-slows-down-sensory-and-mental-reactions.

[475] W Polsce jest to tylko niegazowana Kropla Beskidu. Wybieraj jednak tylko najlepiej wodę w szkle, jeśli tylko istnieje taka możliwość.

woda jest od niego wolna (fluoru). Wyrzuć też swoją pastę do zębów, jaka także najprawdopodobniej go zawiera. Wiedz, że przy pełnym przejściu na dietę z s. #1: konieczne jest jej całkowite porzucenie[476] (w tym, #K8A).

Fluor przyczynia się do zwapnienia szyszynki co niesie ze sobą także inne tragiczne konsekwencje, patrz s. #K8B.

[476] Autor podejrzewa, że użycie pasty do zębów przy diecie, jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1 jest niepotrzebne i jest prawdopodobnie przyczyną wszystkich problemów. Ten ostatni, po pełnym przejściu na nową dietę zrezygnował całkowicie z jakiejkolwiek pasty i problemy z zębami całkowicie znikły po pewnym czasie, miesięcy (występowała nadwrażliwość zębów, bóle, parodontoza, choroby przyzębia, krwawienia i inne). Co istotne te kondycje, często uniemożliwiające jedzenie – odeszły całkowicie w niepamięć, a dziąsła przestały krwawić oraz znikła z nich wszelka opuchlizna oraz zaczerwienienie (nastąpiło zahamowanie procesu/ rozwoju parodontozy, wybielenie zębów, a także ropoczął się powolny proces odbudowy dziąseł w terminie późniejszym). Mimo iż początkowa zmiana, wiąże się z przyzwyczajeniem do nie bycia 'świeżym' (w sensie powłoki wyścielającej zęby, to jednak staje się to z czasem uczuciem lepszym niż inicjalna 'świeżość' oddechu, a resztki jedzenia przestają dotykać w trakcie). W istocie ta warstwa chroni zęby i jest konieczna w celu ich pełnego zdrowia – pasty do zębów i szczotkowanie tą powłokę zmywają, przez co zęby się psują. Pomimo tego, iż nie myje się ich w ogóle: brak jest jakiegokolwiek nieświeżego oddechu (co zostało potwierdzone). Powrót do mycia zębów jest bezcelowy, kiedy jest się w przewadze na diecie surowej i wyeliminuje kompletnie produkty przetworzone, będąc na diecie organicznej z s. #1, #9:Q35. Rafinacja cukru oraz inne chemiczne dodatki wprowadziły być może taką konieczność lub mogły ją wprowadzić w przeszłości, jednak obowiązek użycia pasty do zębów znika kompletnie po zmianie diety.
Zęby psują się także od toksyn zawartych w wodzie pitnej, stąd istotne wydaje się zastosowanie urządzenia opisanego w sekcji #K8A.
Autor uważa, że po pełnym przestawieniu na dietę z sekcji #1 istnieje potrzeba, by zrezygnować z użycia pasty do zębów całkowicie, jako iż jest ona przyczyną (lub jedną z) chorób i kondycji zębów oraz przyzębia, włącznie z parodontozą. Informacje te ~~nie są jednak potwierdzone ze względu na zbyt krótki okres testowania~~ są już potwierdzone, opierając swoje obserwacje w czasie ponad 8 miesięcy, gdzie pasta ani szczoteczka nie były ani razu dotknięte i wobec czego – spowodowało to eliminację kondycji, u tego pierwszego.
Istnieje przypuszczenie, że kamień jest w istocie czymś pozytywnym – co powstrzymuje w istocie rozwój bakterii, a przez to chorób zębów jak i przyzębia. W tym także zdaje się, że zęby dążą do wybielenia w czasie (dość mocno rozciągniętym) jeśli tylko negatywne czynniki zostaną odsunięte (jedzenie przetworzone, zanieczyszczona woda kranowa wraz ze znaczącą ilością chemikaliów zawartych oraz narkotyki) co zostało potwierdzone. Zrezygnuj z pasty oraz szczoteczki zębów na zawsze, zmieniając przy tym dietę na tą z s. #1 – w pełni organiczną (#9:Q35).
Wypełnienia dentystyczne wykonane są prawdopodobnie z trucizn jakie stale zatruwają organizm, nawet jeśli nie są one rtęciowe, stąd warto już na wstępie zadbać o zęby poprzez rezygnację całkowitą z pokarmów przetworzonych (#1), uzdatnianie wody (#K8A) oraz przestanie wprowadzania chemikaliów do swojego organizmu, także w wyniku użycia pasty do zębów. Jest to ważne.

GLUTAMINIAN SODU (E621) I INNE WZMACNIACZE SMAKU

Wzmacniacze smaku są często ukryte pod innymi nazwami[477] tj. ekstrakt z drożdży, białko hydrolizowane, czy przyprawy jak i setkami innych. W dodatku ich użycie nie musi być nawet podane na etykiecie produktu, jako iż substancje – nie w pełni czyste bądź będące produktem ubocznym przetworzenia innej, także ze względu na koncentrację – nie muszą być na niej umieszczane. Są one bardzo charakterystyczne w pożywieniu (w zasadzie umożliwiając ich rozpoznanie bez znania składu pożywienia), jako iż jedzenie nimi wysycone smakuje po prostu najlepiej (lub jest odczuwalne, że smakuje lepiej) – czuć z reguły, że jest chemicznie wzmocnione w porównaniu do tego nieprzetworzonego. Ich spożycznie nie jest jednak bezpieczne[478].

Do szkodliwych efektów użycia glutaminianu sodu (i innych wzmacniaczy smaku), należą:

- problemy z sercem
- nowotwory
- ADHD (Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi)
- autyzm
- zaburzenia wzrostu
- trudności w uczeniu się
- problemy wychowawcze
- otyłość
- zaburzenia hormonalne
- uszkodzenia siatkówki (znaczna konsumpcja, jest prawdopodobnie najpewniejszym sposobem na uszkodzenie i pogłębienie wady wzroku).

Są one także związane z rozległymi zniszczeniami w obszarach mózgu prowadzących m.in. do:

- urazów głowy
- opuchlizny mózgu
- hipoglikemicznego uszkodzenie mózgu
- otępienia w przebiegu AIDS (z ang. AIDS Dementia Complex, czyli ADC)
- migrenowych bólów głowy
- infekcji wirusowych (borelioza, AIDS – nasilenia objawów kondycji)
- drgawek
- encefalopatia wątrobowej[479]
- chorób neurodegeneracyjnych (wszystkich, z czego szczególne to: choroba Parkinsona, choroba Alzheimera[480])
- supresji układu immunologicznego (w tym znacznego osłabienia jego siły)
- epizodycznej przemocy (agresji).

W dodatku, co jest warte odnotowania – to fakt, iż zwierzęta karmione żywnością chemicznie wzmocnioną (zawierającą wzmacniacze smaku), miały m.in. zmniejszoną wielkość i długość organów, były otyłe (niemożliwość zgubienia wagi lub jej redukcji, nawet przy ćwiczeniu), występowały u nich zaburzone funkcje reproduktywne, miały znacząco zaniżoną odporność organizmu jak i odpowiedzi

---

[477] Także, jako szkodliwe: Kwas glutaminowy (E620), Glutaminian sodu (E621), Glutaminian potasu (E622), Glutaminian wapnia (E623), Glutaminian monoamowy (E624), Diglutaminian magnezu (E625), Kwas guanylowy (E626), Guanylan disodowy (E627), Guanylan diposatowy (E628), Guanylan wapnia (E629), Kwas inozynowy (E630), Inozynian disodowy (E631), Inozynian diposatowy (E632), Inozynian wapnia (E633), Rybonukleotydy wapnia (E634), Rybonukleotydy disodowe (E635), Maltol (E636), Ethylmaltol (E637), a także prawdopodobnie w składnikach/ przetworach modyfikowanych, hydrolizowanych, fermentowanych przyprawowych, aromatowych, składnikowych (z dodatkami) i ponad kilkuset jak nie kilkutysięcy innych nazw i samych składników oraz jakich należy bezwzględnie unikać.

[478] http://www.youtube.com/watch?v=tTSvlGniHok (EXCITOTOXINS: The Taste That Kills, mirror: www.xernt.com/xh/excitotoxins).

[479] Zespół neurologiczny polegający na zaburzeniu funkcjonowania centralnego układu nerwowego, na skutek działania toksyn pojawiających się w układzie w związku z uszkodzeniem wątroby przez niektóre leki, substancje toksyczne, ostre zakażenia podczas innych chorób wątroby, krwotoki do przewodu pokarmowego, wirusy (wirusowe zapalenie wątroby) lub alkohol.

[480] Postępująca, degeneracyjna choroba ośrodkowego układu nerwowego, charakteryzująca się występowaniem otępienia i prowadząca do śmierci.

układu odpornościowego, zwierzęta te cechowały się agresywnością, złością, antyspołecznym zachowaniem, miały zaburzone odpowiedzi układu naczyniowo-sercowego, wysokie trójglicerydy, cholesterol, VLDL, nienormalną oś podwzgórze-przysadka-nadnercza i miały znacząco zaniżoną inteligencję (były po prostu głupie) względem grupy kontrolnej (żywionej naturalnym jedzeniem)[481]. Nie trzeba szukać długo, a można wszystkie te cechy znaleźć i powiązać u populacji ludzkiej.

Wzmacniacze smaku niszczą przede wszystkim kompletnie komórki mózgowe prowadząc w części do tych zaburzeń., dlatego konieczne jest ich kompletne wyeliminowanie z diety. Należy pamiętać, iż szkody te mogą nie być w całości odwracalne, dlatego należy podjąć tą decyzję teraz i trzymać się z nią – rezygnując całkowicie z jedzenia przetworzonego (także patrz s. #K8E, #1 oraz #9:Q35).

Jeśli natkniesz się kiedykolwiek na takie pożywienie, bądź zostaniesz nim poczęstowany – to odmów (jeśli po wykonaniu „nadgryzienia" dojdzie do wyczucia sztucznych wzmacniaczy smaku – zrezygnuj z niego[482]). Ogranicz się jednak najlepiej – do spożycia jedynie żywności organicznej, przygotowanej zgodnie z zasadami s. #1, a zapewni to tobie obowiązkowy i niezbędny fundament pod bezpieczeństwo zdrowotne. Jest to w esencji dość proste i znacznie bardziej wynagradzające niż spożycie produktów, jakie są wzmocnione chemicznie.

KWAS CYTRYNOWY[483] (E330)

W czasach dzisiejszych, syntentyczny kwas cytrynowy jest praktycznie w każdym produkcie jaki może być przechowywany przez dłużej niż kilka dni. To, co jest jednak zastanawiające – to jego obecność nawet w istnieniu innych kwasów bądź też pozostałych dodatków konserwujących.

Syntetyczny kwasek (kwas) cytrynowy wpływa na przewodność elektrochemicznego systemu komórek mózgowych. W innych słowach, jest on w stanie przekształcić normalnego człowieka w... bezmózgowca. Kwas cytrynowy niszczy mózg.

W przemyśle, kwasek cytrynowy jest produkowany głównie przez fermentację cukru przez kultury pleśni Aspergillus niger (tej samej jaka to wywołuje wiele chorób, włączając w to same organizmy, jakie to przyczyniają się do formacji nowotworów złośliwych, zapalenia stawów lub zesztywniającego zapalenia stawów – chorobie Bechterewa/ Marie-Strümplla-Bechterewa).

W istocie, kwasek cytrynowy jest używany w celu zapobiegania procesom oksydacji, co powoduje wydłużenie życia produktu na półkach. Jest to użyteczne w niektórych zastosowaniach i pomimo, że technolodzy mają szeroki wybór z gamy substancji jakie mogą być użyte jak np. kwas askorbinowy (jaki to jest z kolei znacząco tańszy w produkcji) to zastanawiające jest, iż niemal zawsze jest postawione na użycie kwasku cytrynowego[484].

Istnieje podejrzenie, że jest ona specjalnie dodawany do żywności, podobnie jak fluor w celu uśpienia oraz odurzenia populacji oraz z powodu zniszczenia lub ograniczenia myślenia jednostki, jednak musi zostać to zostanie pominięte.

Zmiana reakcji w mózgu prowadzi w perspektywie do zmniejszenia pojmowania jednostki oraz do obniżenia procesów myślowych jak i rozumowania. W istocie przekłada się to nieodłącznie: do osłabienia woli jak i powolnej utraty zdolności głębszego myślenia, co jest obserwowalne u zdecydowanej większości populacji. Wyeliminuj produkty przetworzone ze swojej diety, na zawsze[485].

---

[481] Co więcej, cechy te zostały przeniesione na dzieci czyli potomstwo – jeśli żywność taka była spożywana przez matki będące w ciąży.
[482] Docelowo, chcesz jednak tylko oganiczyć się do żywności jaka jest ekologiczna i naturalna czyli tej, jaka jest wolna od powyższych (stężenie glutaminianu jest w niej naturalne i mikroskopijnych ilościach, a wobec tego bezpieczne do spożycia, co nie ma nigdy miejsca w przypadku produktów komercyjnych).
[483] Z ang. 'citric acid'.
[484] Zwłaszcza w sytuacji, kiedy w produkcie znajduje się już środek wykonujący taką samą pracę (gdzie kwas cytrynowy – jest po prostu zbędny, całkowicie).
[485] Kwas cytrynowy jaki jest zawarty naturalnie w niektórych produktach (a nie jest dodawany i wytworzony sztucznie) nie nosi tych znamion.

ASPARTAM (E951) I INNE SZTUCZNE SŁODZIKI

Aspartam jest dostępny w kilkudzięciu tysiącach produktów na całym świecie. Jest to słodzik będący silną trucizną, odpowiedzialną za szereg chorób i problemów zdrowotnych, tj.: nowotwory, cukrzyca, otyłość, bóle głowy, drgawki, ślepota, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, ADHD itp. (oraz 92 innych symptomów[486] jakie zostały zgłoszone i powiązane z użyciem substancji – zgłoszonych agencji rządowej).

Co więcej, aspartam rozkłada się na trzy toksyczne komponenty:

1. Metanol, czyli toksyczny alkohol. W ciele rozkłada się on na formaldehyd, który jest także trucizną.
2. Fenyloalanina, jaka to zmniejsza ilość serotoniny w mózgu i prowadzi do zaburzeń nastroju (rozchwiania emocjonalnego) i zwiększonego apetytu. Jest to także jeden z powodów dlaczego dietetyczny słodzik przyczynia się do epidemii otyłości.
3. Kwas asparaginowy, jest to neurotoksyna podobna do glutaminianu sodu (patrz wcześniej), także niszcząca mózg.

Inne sztuczne słodziki jakich należy unikać, to: Acesulfam K (E950), Kwas cyklaminowy (E952), Izomalt (E953), Sacharyna (E954), Sukraloza (E955), Alitame (E956), Neohespedryna (E959), Neotame (E961), Aspartam-Acesulfam (E962), Maltitol (E965), Lactitol (E966), Sorbitol (E420), Mannitol (E421), Glicerol (E422). Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że w przyrodzie występują także naturalne słodziki jak Ksylitol (E967) czy Taumatyna (E957), których spożycie w niskiej ilości powinno być bezpieczne. Paradoksalnie, występujące w produktach dietetycznych sztuczne i bardzo szkodliwe słodziki w istocie powodują otyłość i przybranie na wadze, co potwierdzają testy laboratoryjne[487].

Unikaj przetworzonego (w tym chemicznie-wzmocnionego) jedzenia. Wyeliminuj także picie napojów lekko gazowanych jak Pepsi, Coca-Cola i inne (patrz dalej), w tym także energetyków tj. Red Bull i innych.

---

[486] http://www.321recipes.com/symptoms.html (Aspartame Symptoms list, mirror: www.xernt.com/xh/aspartame.symptoms.list).
[487] http://www.naturalnews.com/001253.html (Artificial sweeteners like aspartame and sucralose may actually promote obesity and weight gain, says research, mirror: www.xernt.com/xh/artificial.sweeteners.hazards).

PLASTIKOWE OPAKOWANIA I PLASTIKI

Należą do nich przede wszystkim butelki, z których spożywa się pożywienie, wodę lub mleko. Są one szkodliwe jako, że zawierają chemikalia mające aktywność estrogenową (czyt. zaburzają równowagę hormonalną organizmu) i przyczyniają się m.in. do zmniejszonej produkcji spermy, zwiększonych odsetek przypadków otyłości, raka i cukrzycy. Konkretnie chodzi o substancję bisphenol A (BPA)[488], stanowiącą główny blok budujący plastiku, mimo iż występuje ona także w cienkich puszkach, plombach dentystycznych, butelkach z poliwęglanu. W plastikach występują także inne substancje mające działanie mimikujące estrogen jak antimony oraz phthalates. Naukowcy z Uniwersytetu Johann Wolfgang Goethe we Frankfurcie ustalili[489], że 'aktywność estrogeniczną' wykazaływało 78% próbek wody pobranych z butelek politereftalanu etylenu (PET) – będąc identyfikowany jako ten z numerem '1': otoczony przez trójkątne strzałki symbolu recyklingu (patrz zdjęcie obok).



Rys. 38. Oznaczenie PET występujące na produktach syntetycznych.

Niestety na tym się nie kończy, a plastiki są także tworzone z domieszkami innych toksyn, które nadają im odpowiednie właściwości, jakie to mają negatywny efekt na zdrowie człowieka i środowisko. Na te efekty składają się m.in. poprzez bezpośrednią toksyczność: ołów, kadm, rtęć; kancerogenne jak np. w przypadku diethylhexyl phthalate (DEHP) czy związane z zaburzeniami wewnątrzwydzielniczymi (endokrynnymi) jakie to mogą prowadzić do nowotworów, defektów noworodków, stłumienia układu odpornościowego, wad rozwojowych u dzieci. Co więcej, raczej jako ciekawostka: wysoka aktywność estrogenowa połączona z pewnymi zaburzeniami hormonalnymi może mieć w męskim organizmie wpływ nawet na zmianę orientacji seksualnej danej osoby.

Ludzie są wystawiani na działanie tych toksyn nie tylko podczas ich produkcji, ale także przez używanie spożywanych z nich pokarmów (włączając wodę, żywność i inne substancje chemiczne jakie mogą być z nich używane wewnątrzustrojowo i są, bądź były w nich trzymane czy też wprowadzane w wyniku użycia tych materiałów) jako, że przepuszczają one toksyczne substancje w nich zawarte lub w wyniku przedostania się toksycznych gazów jakie mogą być przez nie uwalniane (jak np. chlorek winylu).

PLASTIK	TYPOWE ZASTOSOWANIA	NEGATYWNE SKUTKI ZDROWOTNE
Chlorek winylu (Polyvinyl chloride, 3PVC)	Opakowania na żywność, plastikowa folia, opakowania do kosmetyczek, kosmetyków, smoczki, płytki podłogowe, ceraty, zasłony prysznicowe, zabawki, fajki wodne, węże ogrodowe, tapicerki aut, nadmuchiwane baseny.	Mogą powodować nowotwory, wady urodzeniowe, wrodzone zmiany genetyczne, przewlekłe zapalenie oskrzeli, wrzody, choroby skóry, głuchotę, utratę widzenia, niestrawność i zaburzenia czynności wątroby.
Flatany (Phthalates – DEHP, DINP i inne)	Zmiękczone produkty winylowe wykonane z flatanów obejmują odzież winylu, farby dyspersyjne, obuwie, farby drukarskie, nie przeznaczone do władania do buzi – typowo większe: zabawki oraz produkty dla dzieci, opakowania produktów i folie do żywności, podłogi winylowe, pojemniki na krew i rurki, kontenery IV i podzespoły (dożylne), rękawice chirurgiczne, rurki do oddychania, sprzęt laboratoryjny ogólnego	Zaburzenia hormonalne, są skojarzone z astmą, wadami rozwojowymi i reprodukcyjnymi. Odpady medyczne z PCV i flatanów są regularnie spalane powodując skutki zdrowotne w wyniku uwolnienia dioksyn i rtęci, a także są odpowiedzialne za nowotwory, wady urodzeniowe, zmiany hormonalne, spadek liczby plemników, niepłodność, endometriozy (rozrost błony śluzowej macicy poza jej jamą) i

[488] Unikaj także dotyku paragonów w kasach, jakie iż zawierają one tą niebezpieczną substancję BPA, jaka przechodzi przez skórę do krwiobiegu (http://green.blogs.nytimes.com/2011/11/01/check-your-receipt-it-may-be-tainted/, Check Your Receipt: It May Be Tainted, mirror: www.xernt.com/xh/dangerous.bpa.found.on.receipts).
[489] http://www.treehugger.com/clean-technology/synthetic-estrogen-contaminating-popular-plastic-packaging-study.html (mirror: www.xernt.com/xh/plastic.estrogen.contamination).

	przeznaczenia, maski oddechowe, wiele innych urządzeń medycznych.	niewydolność układu odpornościowego.
Poliwęglany (Polycarbonate, with Bisphenol A, #7)	Butelki plastikowe.	Naukowcy powiązali bardzo niską ekspozycję na dawki bisfenolu A z nowotworami, zaburzeniami czynności immunologicznej, wczesnym okresem pokwitania, otyłością, cukrzycą i nadaktywnością.
Polistyren (Polystyrene)	Wiele pojemników na żywność dla mięsa, ryb, serów, jogurtów i przezroczystych otwieranych pojemników, pianki i sztywne płyty, przezroczyste pojemniki na pieczywo, opakowania typowe np. dla pakowania orzechów ziemnych, opakowania piankowe, obudowy do kasety audio, etui na płyty CD/DVD, sztućce jednorazowe, izolacja budynków, urządzenia pływające, wiadra do lodu, płytki ścienne, farby, tace do serwowania, kubki do napoi, zabawki.	Mogą podrażniać oczy, nos i gardło, a także powodować zawroty głowy i utratę przytomności. Migrują do żywności i są magazynowane w tkance tłuszczowej. Podwyższone są nowotwory limfatyczne jak i krwiotwórcze u pracowników wystawionych przy produkcji, na dłuższe ekspozycje.
Polietylen (Polyethylene, #1 PET)	Butelki do wody jak i sody, włókna dywanów, gumy do żucia, mieszadła do kawy, szklanki do picia, opakowania od żywności i także folie do niej, zgrzewane opakowania z tworzyw sztucznych, torby plastikowe, ściskane butelki, zabawki.	Podejrzewany jako ludzki kancerogen (powodujący nowotwory).
Poliester (Polyester)	Pościel, ubrania, pieluchy jednorazowe, opakowania żywności, tampony, tapicerka.	Może powodować podrażnienie oka i układu oddechowego oraz ostre wysypki skórne.
Formaldehyd mocznikowy (Urea-Formaldehyde)	Płyta wiórowa, sklejka, izolacja budynków, wykończenia tkanin.	Formaldehyd jest podejrzewanym kancerogenem i wykazano, że może powodować wady wrodzone i zmiany genetyczne. Formaldehyd wdychany – może powodować kaszel, obrzęk gardła, łzawienie z oczu, problemy z oddychaniem, bóle głowy, zmęczenie, wysypki.
Piana poliuretanowa (Polyurethane Foam)	Poduszki, materace, poduszkowe siedziska.	Zapalenie oskrzeli, kaszel, problemy skórne i oczne. Może uwolnić toluilen (toluene diisocyanate) co może spowodować znaczące problemy płucne.
Akryl (Acrylic)	Odzież, koce, dywany wykonane z włókien akrylowych, kleje, szkła kontaktowe, protezy, woski podłogowe, urządzenia do przygotowania żywności, pieluchy jednorazowe, podpaski higieniczne, farby.	Może powodować problemy z oddychaniem, wymioty, biegunkę, nudności, osłabienie, bóle głowy i zmęczenie.
Tetrafluoroetylen (Tetrafluoroethylene)	Nieprzylegająca powłoka naczyń do smażenia, żelazko, żelazo do prasowania okładek, hydrauliczne i narzędzia.	Może podrażnić oczy, nos i spowodować trudności w oddychaniu.

Znajdź alternatywy do produktów pakowanych w plastik lub plastikowych kiedy jest to tylko możliwe:

- kupuj pożywienie w szkle lub metalowych pojemnikach (puszkach)[490],
- unikaj gotowania jedzenia w plastikowych opakowaniach (wyjmuj zawsze np. soczewicę czy ryż z torebki plastikowej i umieść go bezpośrednio w garnku) lub przechowywania pokarmów w plastikowych kontenerach lub opakowaniach, a także unikaj używania jakiejkolwiek folii do gotowania; używaj jako talerzy i szklanek naczyń wykonanych ze szkła lub porcelany,
- unikaj dawania dzieciom plastikowych gryzaczków bądź zabawek,
- używaj naturalnych ubrań, pościeli i wystroju (jak fotele, wersalki, pufy) – **usuń, schowaj lub oddaj wszelkie prześcieradła, nakrycia i kołdry oraz inne materiały (także tyczy się to wszystkich ubrań, w tym bielizny osobistej jak np. bokserki czy skarpety) jakie nie są wykonane 100% z bawełny lub jedwabiu** (lub jakiegokolwiek innego syntetycznego włókna, bądź będącego z jego domieszką: zauważysz, że będziesz miał znacznie głębszy, zdrowszy i nieporównywalnie lepszy sen – wszystkie problemy jak bezsenność najprawdopodobniej znikną; zapewne także będzie możliwe skrócenie czasu snu z niewyobrażalnie większym wypoczynkiem mu towarzyszącym; pamiętaj, że bielizna w jakiej śpisz także musi być wykonana w 100% z bawełny/ innych naturalnych materiałów w celu odniesienia takich korzyści: krótszego i głębszego – bardziej regenerującego snu[491], jako jedna z natychmiastowych zalet rezygnacji z syntetyków),
- kupuj tylko odzież i bieliznę wykonaną w 100% z naturalnych materiałów (i preferowalnie: organicznych),
- unikaj wszystkich produktów PCV jak i styren (związków używanych do produkcji polistyrenu).

W przypadku wody wystarczające jest jej użycie z kranu, jednak przy odparowaniu wcześniejszym zawartego w niej fluoru oraz innych zanieczyszczeń przy pomocy urządzenia wymienionego w s. #K8A. Konieczne jest w miarę możliwości unikanie kupowania długoterminowo niegazowanej wody butelkowanej z fluorem i jedzenia, które jest pakowane w ten sposób.

Jak zdeterminować czy włókno jest wykonane z bawełny?
Jest to z zasady zawarte w opisie produktu lub na metce, jako iż jest to często wymagane (co z zasady jest zawsze zgodne ze stanem faktycznym).
Innym sposobem jest wycięcie kawałka materiału, podpalenie go i zobaczenie jak szybko oraz w jaki sposób się spali – także zapach powinien być specyficzny. Charakterystyką materiałów wykonanych jedynie z bawełny jest specyficzna rozciągliwość, odczucie materiału i inne, więc powinno to być w większości przypadków oczywiste (nie zostało to jednak przetestowane przez autora, więc warto zaufać etykiecie produktu lub wybierać te ostatnie ze źródeł oraz marek: co do jakich jesteśmy pewni, co jest to widoczne oraz odczuwalne, w samym dotyku).

---

[490] Wykonanych z blachy, jednak z pominięciem tych wykonanych z aluminium (użyj, w celu ustalenia tego: małego magnesu – jeśli zajdzie przyciąganie pomiędzy, to wtedy jest to typ opakowania jaki należy wybrać).
[491] Autorowi udało się skrócić sen, o godzinę czasu (tylko przy zmianie i usunięciu materiałów syntetycznych z jego łóżka oraz ciała – do 7 godzin) przy znacznie (nieporównywalnie) większym wypoczynku towarzyszącym, więcej w s. #9:Q30.

RTĘĆ

Rtęć i większość jej związków jest silnie toksyczna i kumuluje się w organizmach żywych. Zatrucie przewlekłe małymi ilościami rtęci powoduje początkowo objawy niespecyficzne, jak bóle głowy, kończyn jak i osłabienie. Podwyższone poziomy rtęci w organizmie są także związane z zaburzeniami widzenia oraz 'mgłą umysłową'[492] – może wywoływać także 'palenie' lub uczucie ciepłego punktu w części głowy[493]. W czasie późniejszym dochodzi do zapaleń błon śluzowych przewodu pokarmowego, wypadania zębów i wystąpienia charakterystycznego niebiesko-fioletowego rąbka na dziąsłach. Obserwuje się również postępujące uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, zaburzenia snu, upośledzenia koncentracji, zaburzenia pamięci, zmiany w osobowości, chroniczną depresję[494]. Następnie pojawiają się drżenia rąk i niezborność chodu. W zatruciu przewlekłym następuje uszkodzenie nerek. Zatrucie rtęcią na ogół jest odwracalne, mimo iż może to zależeć od przyjętych dawek.

Organizm jest także ciągle zatruwany przez rtęć, która jest stale uwalniana do organizmu przez plomby amalgamatowe, stomatologiczne (patrz rys. obok). Konieczne jest ich natychmiastowe usunięcie (upewnij się, że wszystko zostało usunięte z zęba i zabroń zakładania jakichkolwiek wypełnień w przypadku braku tego potwierdzenia). Opary rtęci jak i rtęć w organizmie jest wysoce neurotoksyczna i może prowadzić do wszelkich chorób neurodegeneracyjnych[495] mózgu jak Alzheimer i inne (patrz lista z wcześniejszego paragrafu o wzmacniaczach smaku).



Rys. 39. Amalgamat stomatologiczny zawierający rtęć: usuń go jak najszybciej.

Rtęć jest także wydzielana podczas świecenia żarówek energooszczędnych, stąd należy wymienić je na zwykłe/ wstrząsoodporne (99 Vat-owe lub mniejsze)[496]. Jest także wprowadzana w niskich ilościach do organizmu poprzez używanie papieru toaletowego, dlatego osoby cierpiące na Parkinsona (patrz s. #9:Q9) muszą wyeliminować wszystkie jej źródła[497] w celu usunięcia choroby czy conajmniej ograniczenia jej skutków. Związki rtęci zawierają także niektóre lekarstwa. Zabronione jest także poddawanie się szczepieniom, jako iż te ostatnie są źródłem rtęci (powodując/ przyczyniając się m.in. do autyzmu[498] u dzieci). Te choroby, na które robione są szczepienia są już dawno w zaniku i nie ma sensowności szczepienia na nie[499]. Istnieją poza tym już inne metody walki z nimi (ozon, mms) jakie warunkują powodzenie w walce z ich większością, jeśli nie wszystkimi. Co więcej, jako ciekawostka niech posłuży fakt iż wirus hiszpańskiej grypy jaki zabił na

---

[492] http://www.drlwilson.com/articles/brain_fog.htm (BRAIN FOG by Lawrence Wilson, MD; mirror: www.xernt.com/xh/mercury.related.brain.fog).
[493] http://www.mercurypoisoned.com/burning.html (The Burning Brain, Its Cause and Cure, mirror: www.xernt.com/xh/mercury.related.burning.brain).
[494] Zauważ, że nie wszystkie z powyższych muszą być obecne.
[495] http://xernt.com/AMALGAMAT-amalgam-deadly-mercury-in-teeth-destroys-brain (AMALGAMAT – amalgam, deadly mercury in teeth destroys brain).
[496] Jako, że w Unii Europejskiej został wprowadzony zakaz importu i produkcji zwykłych żarówek, to wciąż pozostają żarówki grzewcze oraz bezrtęciowe lampy led lub ewentualnie zwykłe żarówki są jeszcze dostępne do kupienia jako 'wstrząsoodporne' (mimo iż niebawem również to, może się zmienić).
[497] http://www.epa.gov/hg/consumer.htm & http://www.epa.gov/hg/consumerinfo.htm (mirror: www.xernt.com/xh/mercury.products).
[498] http://www.naturalnews.com/027178_autism_vaccines.html (Vaccines cause autism: Supporting evidence, mirror: www.xernt.com/xh/vaccines.cause.autism).
Konieczne jest także podanie informacji, że toksyny znajdujące się w organizmie matki są przekazywane płodowi, a ze względu na to iż bariera krew-mózg nie jest rozwinięta u nowo narodzonych – dochodzi do przejścia części tych toksyn do mózgu, co może wywołać znaczne problemy poznawcze i być przyczyną uszkodzeń oraz w istocie: główną przyczyną autyzmu (tj. np. toksyny BT z genetycznie modyfikowanego pożywienia, patrz s. #K8E - Dangerous Toxins From Genetically Modified Plants Found in Women and Fetuses, http://action.responsibletechnology.org/o/6236/t/0/blastContent.jsp?email_blast_KEY=1165644, mirror: www.xernt.com/xh/gmo.living.pesticide.factories.inside.of.us). Wydaje się pewne, iż konsekwencją tego mechanizmu są także poronienia.
[499] Szczepienia są szkodliwe i mają niszczące działanie na układ odpornościowy, wbrew powszechnym wierzoniom. Większość chorób jakie typowo pojawiały się w przeszłości była wywołana w istocie: brakiem higieny.

świecie 20-50 milionów ludzi[500] – uśmiercił tylko tych, którzy mieli niską moralność/ nosili brzemię karmatyczne (patrz s. #3, w tym jacy się poddali i chcieli zakończyć swoje życie, a także osoby wg których nie istniała nadzieja na poprawę postępowania – moralności) oraz tych, którzy byli uprzednio zaszczepieni.

Istotne jest zrozumienie, że rtęć ma niewyobrażalnie szkodliwy wpływ na zdrowie jak i samą siłę układu odpornościowego i należy prawdopodobnie do jednej z najbardziej toksycznych substancji jakie można zakumulować w organizmie. Ma ogromny wpływ, na zdolność kontroli przez układ odpornościowy wewnętrznej choroby organizmu (#K7) oraz innych bakterii, jakie mogą się za nią chować (tj. np. borelioza, #5). Należy zmniejszyć lub wyeliminować całkowicie spożycie ryb, a także konieczne jest przeprowadzenie chelacji w celu jej kompletnego wyeliminowania z organizmu (s. #6).

[500] http://en.wikipedia.org/wiki/1918_flu_pandemic (1918 flu pandemic, mirror: www.xernt.com/xh/1918.flu.pandemic).

ALUMINIUM

Aluminium, podobnie jak inne metale ciężkie – jest bardzo szkodliwy dla organizmu. Jego akumulacja w organizmie jest związana z takimi chorobami i symptomami jak:

- osłabienie mięśni
- bóle kości
- złamania, które się nie goją – zwłaszcza żeber i miednicy
- zmiana stanu psychicznego
- przedwczesna osteoporoza
- niedokrwistość (anemia)
- upośledzone wchłanianie żelaza
- drgawki
- demencja (otępienie)
- opóźniony wzrost u dzieci
- deformacje kręgosłupa: skolioza[501] lub kifoza[502],
- znaczne osłabienie siły układu odpornościowego (upośledzona odporność),

a także jest powiązany m.in. z:

- nieprawidłowe działanie bariery krew-mózg
- wrzody żołądka i jelit
- choroby układu pokarmowego
- choroba Parkinsona
- problemy skórne
- nadpobudliwość
- upośledzenie umysłowe u niemowląt
- zaburzenia uczenia się u dzieci
- choroby wątroby
- bóle głowy
- zgaga
- nudności
- zaparcia
- bóle, które przychodzą i odchodzą
- brak energii
- wzdęcia żołądka.

Jest on zawarty w przedmiotach codziennego użytku i przenika do żywności przy kontakcie z nią lub w przypadku np. gotowania z wykorzystaniem naczyń z niego wykonanych, podobnie jak w przypadku użycia produktów zewnętrznych – jakie to są wprowadzane na skórę (jest przez nią wchłaniany, w minutowych ilościach). Jest także wdychany, spożywany z pokarmami oraz wypijany w wodzie pitnej. Należy wiedzieć, że jego cząstki tj. metali ciężkich: *nie* są widzialne dla ludzkiego oka (podobnie jak cząstki rtęci), gdyż stanowią one części na milion.

Wszelkie sprzęty do gotowania, gdzie występuje kontakt z jedzeniem – należy natychmiastowo odizolować, schować lub oddać i zamienić je na sprzęty wykonane całościowo ze stali. Należy także bezwzględnie unikać produktów, gdzie żywność jest opakowana w aluminiowe opakowania jak np. konserwy rybne i mięsne, piwa oraz inne (wybierać jedynie te pakowane w blachę lub szkło). Zrezygnuj także całkowicie z użycia folii aluminiowej. Warto zwrócić jest uwagę na rzeczy w kuchni, takie jak: garnki, folie, sztućce, puszki od żywności i napoi. Konieczne jest ich pozbycie się w przypadku stwierdzenia aluminium (i zamiana na stalowe[503]/ wykonane z blachy, w przypadku konserw), jako że zatruwają one silnie organizm i już z pewnością doprowadziły do akumulacji oraz pewnej toksyczności tego metalu ciężkiego.

Metodą na sprawdzenie czy coś jest wykonane z aluminium czy też nie – jest użycie magnesu. Jeśli metalem jest aluminium – nie zaistnieje żadne przyciąganie pomiędzy nimi.

[501] Trójpłaszczyznowe zniekształcenie kręgosłupa (często nazywane *bocznym skrzywieniem kręgosłupa*).
[502] Łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę grzbietową (potocznie nazywane: *garbem*).
[503] Jak np. wymiana garnków i sztućcy na te wykonane w 100% ze stali nierdzewnej.

Istotne jest także wyeliminowanie całkowite produktów tj.: leki, antyperspiranty (więcej o tych ostatnich, dalej w treści), buforowana aspiryna, szczepionki, płyny do płukania pochwy, leki na hemoroidy, leki na biegunkę, leki ściągające aerozole do nosa, leki zobojętniające sok żołądkowy, proszek dla niemowląt, protezy do zębów (sztuczne szczęki), szminki, talk, przy czym zrozumienie iż związki aluminium są także często dodawane do: samo-rosnącej mąki, proszków do pieczenia, soli kuchennej, serów topionych, produktów do ciast, więc także muszą zostać wyelimowane, jako iż są źródłem znaczącego zatrucia tym metalem. Unikanie miejsc zamieszkania, gdzie aluminium jest wydobywane lub przetwarzane albo tych, jakie naturalnie obfituje w wysokie jego złoża, środowisk lub miejsc pracy, gdzie wystepuje znaczna ilość pyłu oraz zamieszkiwania w pobliżu miejsc, w których składowane są toksyczne odpady – może być dodatkowym czynnikiem ekspozycji, stąd warto podjąć działania, aby wyeliminować te zagrożenia jak najszybciej.

Jeśli spożywasz jakiś posiłek jak np. groszek zielony (konserwowy) z puszki, a odczuwasz takie jakgdyby ‘pstrykanie pod zębami’ czy ‘metaliczne klikanie’, ‘obecność czegoś’, co nie powinno tam być – to wiedz iż jest szansa, że jest to aluminium: zawsze wypluj ten pokarm i zaprzestań jego jedzenia (jest ono zatrute lub skażone najprawdopodobniej tym metalem). Ten efekt może być osiągnięty i rozpoznany przy zakupie solniczki z aluminiową główką[504] do posypywania pieprzu lub innej przyprawy (gdzie też trzeba wyrzucić jedzenie nią posypane, jeśli powyższe się pojawia).

Po przeprowadzeniu leczenia (s. #K1-K7) i usunięciu trucizn z organizmu (w szczególności proces usuwania aluminium i innych metali ciężkich z tkanek jak i mózgu, zawarty w s. #K6, przy którym to konieczne jest pozostanie dłużej) oraz dzięki zastosowaniu rad zawartych w tej publikacji, wraz z ich wejściem do nawyku – przy przejściu na dietę, preferowalnie organiczną z s. #1, #9:Q35 – w większości powyższe rzeczy staną się zupełnie zbędne.

[504] Musi być nowa, a metodą na sprawdzenie tej informacji jest przyłożenie magnesu – jeśli zajdzie brak przyciągania pomiędzy, to jest to aluminium (a przykrywka jest metalem). Wyjątkiem jest stal nierdzewna/ kwasoodporna (jaka jest wykorzystywana w naczyniach) jakiej to magnes nie przyciągnie (jego dno, jednak powinno być już przez niego przyciągane).

KANCEROGENY

Są to substancje jakie przyczyniają się do osłabienia siły układu odpornościowego poprzez wprowadzenie toksyn przedostających się do organizmu – w wyniku ich spożycia bądź kontaktu z nimi (a te ostatnie, powodują z kolei rozwój wewnętrznej choroby organizmu jaka to prowadzi do raka, patrz s. #K7). W zasadzie wszystkie lub znaczna część substancji chemicznych, jakie wchodzą w skład żywności przetworzonej, chemii gospodarczej, w tym innych powszechnie używanych środków – zalicza się do tej grupy, stąd należy maksymalnie zminimalizować ekspozycję. Niech będzie to w znacznym uproszczeniu motywacja do zmiany diety (#1) oraz wyeliminowania wszystkiego co zbędne, jako iż jest to b. ważne i różnica we funkcjonowaniu może być znaczna (należy postawić na pełny minimalizm: spożywać jedynie wodę uzdatnioną urządzeniem z s. #K8A, przejść w pełni na odżywianie organiczne, s. #9:Q35 oraz używać jedynie mydła szarego, najtańszego proszku do prania oraz minutowych ilości najtańszego płynu do naczyń, jeśli tylko ten jest konieczny[505] – te ostatnie także mogą być ekologiczne, będąc wykonanymi ze źródeł naturalnych; przy czym należy także pamiętać o odpowiedniej odzieży jak i materiałach z jakimi mamy kontakt np. podczas snu – patrz treść dalej).

TATUAŻE

Niezbyt rozsądnym pomysłem jest także robienie sobie tatuaży, pomijając już fakt, że tusze użyte do ich produkcji mogą być szkodliwe dla zdrowia, a także samą ich zasadność (tatuaże są lub mogą być sygnałem ostrzegawczym świadczącym o czyimś niskim poziomie moralności teraz lub w przeszłości – co nosi pewne konsekwencje, patrz m.in. s. #9:Q48, #3). Tusz, który jest absorbowany przez organizm, w czasie (efekt wyblaknięcia) jest szkodliwy dla niego samego. Jako ciekawostkę niech posłuży fakt, że tatuaże mogą być w pełni usunięte, najczęściej bez pozostawienia żadnego śladu w wyniku wypalania laserem[506].

[505] Istnieje szansa, po wprowadzeniu zaleceń, na jego także – całkowite wyeliminowanie.
[506] http://www.youtube.com/watch?v=i14CDCBflc0 (Tattoo Removal - Half Sleeve Laser Tattoo Removal at Dr TATTOFF Tattoo Removal Clinic, mirror: www.xernt.com/xh/tattoo.removal).

NAPOJE GAZOWANE, NAPOJE Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ CUKRU JAK PEPSI, COCA-COLA I INNE ORAZ ENERGETYKI TAKIE JAK RED BULL I INNE.

Powinieneś unikać w miarę możliwości picia wody i napojów gazowanych, jako że mogą one wpływać lub być czynnikiem wspomagającym rozwinięcie innych kondycji lub symptomów (nawet pośrednio)[507]. Jest to szczególnie odradzane u osób ćwiczących na siłowni, jako iż samo w sobie, może to uniemożliwić zbudowanie odpowiedniej masy mięśniowej[508].

Napoje z kolei, takie jak Coca-Cola czy Pepsi (jednak także większość innych) zawierają średnio w puszce ~10 kostek cukru. Przy wypiciu takiej ilości tego ostatniego, w czystej wodzie – dochodzi do wymiotów, dlatego w celu ich powstrzymania stosowany jest w tych napojach kwas fosforowy. Należy także wiedzieć, że w powyższych zawarte są śladowe ilości kokainy[509] jako iż jest ona ich aromatem oraz nadaje im smak[510].

Zdaje się także istnieć różnica pomiędzy kofeiną uzyskiwaną z różnych źródeł. Ta sama jej ilość, uzyskana np. z guarany (jako najsilniejszego źródła) różni się od tej uzyskanej z innych. Po 20 minutach od spożycia takiego napoju, insulina jest wypuszczana (jej nagłe, większe wyrzuty są powiązane ze zwiększoną zapadalnością na cukrzycę, jednak dzieje się to także zapewne w skutek oddziaływania innych czynników) – cukier jest przerabiany w tłuszcz. Po 40 minutach, kofeina (legalny narkotyk z grupy stymulantów) sprawia, że nie czujemy się senni po zażyciu takiej dawki cukru. Po 45 minutach osiągane jest najwyższe stężenie dopaminy (jaka jest odpowiedzialna za dobry nastrój oraz także pobudzenie, uruchamiając ten sam mechanizm jaki jest aktywowany przy zażywaniu narkotyków). Natomiast po 60 minutach, kiedy jesteśmy kompletnie wypłukani z witamin i minerałów – stajemy się poirytowani (z niskim cukrem we krwi, jaki to się zmniejszył w wyniku inicjalnej nadwyżki oraz kompensacji) i czujemy się senni. Z reguły wtedy sięgamy po kolejną dawkę napoju.

---

[507] http://www.doz.pl/newsy/a1191-Skutki_picia_napojow_gazowanych (Skutki picia napojów gazowanych, mirror: www.xernt.com/xh/consequences.of.carbonated.beverages).

[508] http://www.dailymail.co.uk/health/article-2181290/Having-seen-evidence-I-dont-touch-fizzy-drinks-Frankly-theyre-evil.html (Having seen the evidence, I don't touch fizzy drinks any more. Frankly they're evil, says leading biologist, mirror: www.xernt.com/xh/consequences.of.carbonated.beverages.second). Stanowią zbędne obciążenie, ze względu na ich kwasowość (#K8I) oraz potrzebę zneutralizowania przez organizm – gazu w nich zawartego, co przesuwa siły tego ostatniego z regeneracji i zużywa jego cenne zasoby.

[509] Historycznie napój w latach 1890' zawierał kokainę i był to jeden z jego głównych składników (jako ciekawostka).

[510] http://www.msnbc.msn.com/id/30929880/#.UGb-05jMhAA (Red Bull pulled in Germany after cocaine test, mirror: www.xernt.com/xh/red.bull.cocaine).



Rys. 40. Zawartość cukru na przykładzie Coca-Coli. Od lewej puszka 355ml (39g cukru), 590ml (65g) i 1litr (108g).

Zażywanie kofeiny prowadzi do odwodnienia organizmu i jest to z tego powodu groźne, jako iż przyczynia się do wytworzenia bardzo szerokiej gamy kondycji, w terminie długoterminowym (lat). Sama kofeina jest także legalnym narkotykiem, jakiej to spożycie prowadzi do uzależnienia.

Podobnie sprawa ma się z napojami energetycznymi, z czego najpopularniejszym z nich, na świecie świecie jest Red Bull. Zdroworozsądkowe myślenie nakazuje być pewnym, iż w wyniku spożycia wielkich i nienaturalnych dawek tauryny, kofeiny, glucuronolactone oraz witaminy B_{12} – branych długoterminowo i regularnie (najczęściej codziennie) w porcjach, jakie często mają miejsce w przypadku tego konkretnego napoju: mogą prowadzić do rozwinięcia wielu problemów neurologicznych jak i chorób, które to mogą być nieodwracalne i stałe (w tym znacznego zakwaszenia organizmu, patrz s. #K8I). Należy wiedzieć także iż informacja, że dana substancja występuje naturalnie w organizmie – nie oznacza wcale tego, że może być zażywana wewnętrznie w dawkach przekraczających jej zapotrzebowanie. Organizm będąc w ciągłym stresie, jaki jest wywołany spożyciem substancji zawartych w napojach energetycznych – w ciągu krótkiego okresu czasu wyczerpuje swoje rezerwy, a kiedy stan ten utrzyma się na dłużej: prowadzi to ewentualnie do zmniejszenia siły układu odpornościowego jak i rozległych zniszczeń. Użycie w składzie produktu kwasku cytrynowego, powinno być już wystarczającym powodem do zrezygnowania z niego, na zawsze (a także wszelkich produktów z tej grupy)[511].

[511] Patrz informacje z tej sekcji – powyżej: E330 (kwasek cytrynowy).
Przy pominięciu informacji, że sam produkt jest dostępny w sprzedaży jedynie w puszce aluminiowej, co wiąże się z toksycznością pochodzącą z tego metalu.

Napoje gazowane, słodzone – są jedną z ważniejszych przyczyn, dzięki której dochodzi do rozwoju wewnętrznej choroby organizmu[512], także z tego powodu iż wprowadzają organizm – dzięki zawartej w nich kofeinie, w stres (lub w stan jego podwyższenia). Głównym jednak problemem jest zawarty w nich cukier[513] rafinowany, jaki to jest narkotykiem powodującym odurzenie i również tzw. 'cukrowy upadek'/ zejście (stan obniżonego samopoczucia i energii następujący po jego zażyciu). Zużywa on ogromne ilości witamin i minerałów – jakie są potrzebne do jego przerobienia, będąc głównym paliwem do rozwoju raka (#K7A): jest zamieniany w tłuszcz i z reguły wbudowywany do tkanki tłuszczowej na brzuchu (o szkodliwości, jak i zagrożeniu wynikającym z jego pochodzenia przemysłowego – genetycznie modyfikowanych upraw, idź do s. #9:Q41, #K8E). Pomijając także informację, że napoje te najczęściej są serwowane z plastikowych butelek lub z aluminiowych puszek, co dokłada się do ich toksyczności (patrz informacje wcześniejsze w sekcji).

Powodami, dla jakich używane są napoje energetyczne przez większość – całkowicie znikają w momencie przeprowadzenia czyszczeń zawartych w publikacji (#K1-K7), włączając do tego ograniczenie objawów przerostu wewnętrznej choroby organizmu (#K7). Z tej przyczyny: ich zażywanie jest bezcelowe po procesie i brak jest odczucia jakiejkolwiek potrzeby ich spożycia. Co jest interesujące, to fakt iż na ich widok – odczuwana jest pogarda, niechęć i także często politowanie dla osób jakie spożywają je na naszych oczach. Co więcej: jeśli zostajemy nimi poczęstowani, to następuje odruchowa odmowa i zwyczajna niechęć do nich, przy czym brak jest łaknienia na cukier pochodzący z tych źródeł ani także na alkohol, a reakcje odczuwane – są bliższe wstrętowi, jeśli tyczą się produktów nienaturalnych, jakie zawierają jego wyższą ilość (co stanowi prywatną opinię autora, po przeprowadzeniu czyszczeń oraz zmianie diety, wg zasad zawartych w s. #1, #9:Q35 tej publikacji).

Z tego powodu konieczne jest używanie tylko czystej wody, oczyszczonej z patogenów, zabrudzeń i metali ciężkich jako wody naturalnej (patrz s. #K8A) z pominięciem wszelkich innych napojów, jakie wywołują obciążenie organizmu jak i jego zakwaszenie (#K8I). W przypadku konieczności wyboru wody butelkowanej: istotny jest wybór produktu nie zawierającego fluoru, jak i ograniczenie spożycia produktu opakowanego w plastik (zalecany jest zawsze wybór wody umieszczonej w szklanym naczyniu).

Jakby tego było mało – napoje te, robione są najczęściej na bazie wody destylowanej[514] (w uproszczeniu jest to woda pozbawiona minerałów), co przy jej spożyciu: wypłukuje (zabiera ze sobą) znaczne ilości tych ostatnich[515] z organizmu, prowadząc w czasie do wytworzenia znacznych deficytów (patrz s. #1B oraz przypisy: #K8A).

---

[512] Przejawiającej się m.in.: brakiem energii i kompletnym wyczerpaniem po obudzeniu, 'mgłą umysłową' i często w wyniku tego lenistwem myślowym, złym nastrojem, także tym iż w tego wyniku (obciążenia organizmu, wywołanego ukrytą chorobą) – wszystko nas denerwuje, przy towarzyszącym często uczuciu: ogólnej „ciężkości" i całej gamy symptomów wymienionych w sekcji #0.2. Intensywność tych objawów jest zależna od przerostu jaki nastąpił w organizmie.

[513] http://www.sugarstacks.com/beverages.htm (Sugar Stacks, Beverages, mirror: www.xernt.com/xh/sugar.in.beverages).

[514] http://www.mercola.com/article/water/distilled_water.htm (Early Death Comes From Drinking Distilled Water, mirror: www.xernt.com/xh/early.death.from.distilled.water).

[515] Ze względu na konieczność doprowadzenia do tzw. równowagi osmotycznej (zrównania wartości pierwiastków w ustroju). W efekcie oznacza to, że jeśli woda jest pozbawiona minerałów to zabiera ona ze sobą wszystko co znajduje na drodze (do pewnego poziomu): z organizmu, wymywając go długoterminowo doszczętnie ze wszystkiego cennego, co zostało zgromadzone (pierwiastków niezbędnych do życia – prowadząc do pogorszenia wszystkich jego parametrów, chorób jak i kondycji wynikających z braku tych elementów).

SMUGI CHEMICZNE

Do skutków ubocznych toksyn wypuszczanych codziennie z samolotów[516] – na każdym obszarze zamieszkanym przez jakąkolwiek populację (nawet poniżej 100 osób, z ang. 'killer chemtrails') należą m.in.:

(wszystkie z sekcji aluminium)
+ plus:
(ze względu na składniki zawarte w chmurach m.in. bar, paliwo lotnicze oraz inne, w tym także nieznane i niezydentyfikowane substancje)
- problemy z oddychaniem oraz cała gama objawów oddechowych,
- symptomy grypopodobne (rzadko),
- zmęczenie,
- nowotwory,
- astma,
- zapalenia płuc,
- bóle głowy gorsze w intensywności niż migreny,
- alergie,
- zgaga,
- problemy z sercem, jego działaniem,
- zawały serca,
- biegunki (rzadko),
- ból i puchnięcie mięśni i stawów,
- zawroty głowy,
- sztywność szyi,
- ból gardła, uczucie ciała obcego, bóle w drogach oddechowych,
- generalnie złe samopoczucie,
- wysypki skórne,
- zwiększone ciśnienie krwi,
- zmiany rytmu sercowego,
- podrażnienia żołądka,
- osłabienie mięśniowe,
- zmiany odruchów nerwowych,
- uczucie bycia chorym (nudności),
- podrażnienia skóry,
- luźny stolec,
- utrata lub zaburzenia pamięci,
- słabnięcia, omdlenia, uczucie słabości,
- napady,
- zakrzepy,
- wymioty (rzadko),
- ból brzucha,
- owrzodzenie jamy ustnej i zapalenie dziąseł (rzadko)
- kurcze mięśni,
- chemiczna lobotomia mózgu (ogłupienie i uśpienie jako cechy z tym związane),
- uszkodzenia mózgu, wątroby, nerek i serca,
- śmierć, w wyniku powikłań.

Należy przy tym zauważyć, iż skład mieszanki mógł się zmienić, a przez to mogą być powodowane inne, dodatkowe choroby bądź symptomy oprócz tych zawartych na liście (także z opcją wykluczenia niektórych). Zawartość składu toksyn rozpylanych z samolotów nie jest poznana, dlatego lista może nie być kompletna, a także niektóre substancje w nich zawarte mogą być rozwojowe i testowane na populacji w celu ustalenia potencjalnej szkodliwości (jak chociażby było robione wiele razy w przeszłości). Należy także zauważyć, że niektóre z nich (także te nowe, zsyntetyzowane) mogą być bezwonne, bezsmakowe i niewidzialne (w zależności od stężenia) i z tej przyczyny niewyczuwalne, a jakie to również mogą wywoływać pewne choroby i symptomy, stąd konieczne są działania w celu ograniczenia ekspozycji.

---

[516] http://www.dailymotion.com/video/x970ri_killer-chemtrails-shocking-informat_webcam (mirror: www.xernt.com/xh/killer.chemtrails).

Unikaj wystawienia na te elementy i najlepiej wychodzenia z domu (ani tym bardziej otwierania okien), kiedy powietrze bez wyraźnego powodu „śmierdzi”[517] na zewnątrz (często występuje to w godzinach 18:00-19:45, 20:00-21:45, 22-23:45 kiedy ludzie wietrzą domy i w godzinach szczytu k. 10-11:45, mimo iż nie jest to regułą[518])[519]. Poczekaj nim zakończy się conajmniej inicjalny opad chemikaliów na ziemię (metale ciężkie są z zasady wypuszczane w godz. 21:00 do 3:00 i jest to słyszalne z zasady, z ziemii: przelot samolotu – może wtedy dojść np. do bólu w płucach, krtani/ tchawicy – jeśli opiłki metali przedostaną się do tych ostatnich[520]). Jeśli jesteś na zewnątrz, to poszukaj schronienia w jakimś większym sklepie, co przynajmniej częściowo powinno ograniczyć twoją ekspozycję – pozostań tam, nim nie nastąpi całkowity opad chmury (zwykle trwa to do 1-2 godzin). Jeśli prowadzisz samochód, to zamknij wszystkie okna i wyłącz klimatyzację i/ lub zassysanie powietrza z zewnątrz. Jest to opad silnie toksycznej chmury wypuszczanej na populację[521].

---

[517] Jest ‘siwo’ – pomimo braku zauważalnych przyczyn, do takiego stanu.

[518] W istocie pory, kiedy następuje opad toksycznej chmury na populację jest różny i może wystąpić o każdej godzinie ze względu na warunki atmosferyczne, jednak z zasady są to godziny aktywności większej części ludzi (stąd ważna jest obserwacja: jest wtedy siwo i powietrze śmierdzi bez wyraźnego powodu, na co trzeba zwrócić uwagę).
Upewnij się także, że zawsze zamykasz wszystkie okna w nocy/ kiedy zrobi się ciemno (typowy okres pryskania od 20:46-0:31, jednak ten ostatni może być zależny od lokalizacji) oraz conajmniej uszczelnisz je w miejscu/ pomieszczeniu, gdzie przebywasz (jeśli brak jest filtra, patrz poniżej), jako iż wtedy leci z reguły kolejny samolot, który jest słyszalny z ziemii oraz jaki rozpyla metale ciężkie (w addycji do chemikaliów, jakie są rozpylane przez inne) – przynajmniej ograniczy to w niewielkim stopniu twoją ekspozycję. Wiedz, że w przypadku uszczelnienia okien należy *zawsze* upewnić się, iż jest dostęp do tlenu w celu zapobiegnięcia uduszeniu/ skażeniu CO_2 (pierwiastki metaliczne, jakie to skażają źródła wody oraz jakie są tak małe, iż przedostają się przez mikroszczeliny w oknach – z tego powodu konieczne jest użycie jednostki do uzdatniania wody z s. #K8A).

[519] W zasadzie to odbywa się to w godzinach wieczornych i trwa aż do wczesnych godzin porannych, jednak najniebezpieczniejszy jest inicjalny opad toksycznej chmury, w którym to występuje największe stężenie elementów zawartych.

[520] Z tego powodu, jeśli np. gotujesz to upewnij się, iż będzie to robione przy zamkniętym oknie jako iż może to potencjalnie skazić jedzenie lub ew. otwieraj okno jednak tylko wtedy, gdy powietrze będzie dmuchane przez dziurkę od pokrywy garnka, jeśli jest to robione na gazie, bez wywietrznika. Jest prawdopodobne, iż metale są również wypuszczane okresowo za dnia, jednak jest to zależne od pewnych kondycji – jakich zrozumienie, jest zbyteczne ze względu na to, iż te ostatnie są z zasady niewidoczne gołym okiem podczas samego opadu (jednak jakie mogą być skolekcjonowane i wykryte gołym okiem, np. przy pozostawieniu ciemnego talerza, w czasie pryskania nocnego – umieszczając go prz uchylonym, od góry – oknie; więcej w s. #X2).

[521] Jeśli poszukujesz większej ilości informacji, to więcej o temacie można znaleźć na anglojęzycznych stronach pod frazami ‘chemtrails’. Wbrew temu, co każą wierzyć kontrolowane przez rządy źródła tj. Wikipedia: smugi chemiczne są prawdą (w celu potwierdzenia tych informacji wystarczy przeprowadzić badania gleby w jakiej to stężenie aluminium i baru znacznie, a wręcz niewyobrażalnie przekracza dopuszczalne normy, a nie istnieje inne wytłumaczenie niż opryski z samolotów; istnieją także inne badania, jak np. powietrza w miejscach rozprysków – zostanie to jednak celowo pozostawione do zbadania przez czytelnika bez podawania ogromu źródeł tych informacji; w przypadku dalszej niewiary – zalecane jest przeprowadzenie takich testów na własną rekę, w tym także badania własnych włosów pod kątem metali ciężkich tj. specyficznie aluminium – mózg wypycha ten ostatni właśnie przez te ostatnie). Inną alternatywą jest zdobycie informacji, wiedząc na co zwrócić uwagę: wyjrzenie przez okno w pogodny dzień w celu potwierdzenia rozprysków – więcej pod adresem: http://xernt.com/Chemtrails-how-to-protect-yourself.
Należy tutaj wiedzieć, iż dla jednostki nie ma znaczenia czy np. umieszczenie tych substancji ma np. efekt na zmniejszenie dziury ozonowej na Antarktydzie, ograniczenie lub zwolnienie spadku stężenia dostępnego tlenu w atmosferze, ochłodzenie klimatu (a tym samym zapobiegnięcie katastrofie żywnościowej i rewolucjom, jakie w wyniku podniesienia temperatur globalnych o nawet 1-3°C mogłyby zmniejszyć pola uprawne) w tym także być nośnikiem broni (obrony jak i ataku) i badań/ bronią geoinżynierii (HAARP) przy wpływie na ludzką psychikę (człowiek jest istotą magnetyczną, a skóra jest także nośnikiem słuchu co stanowi informację często pomijaną) a jedyne zostało to ujęte w sensie katastrofalnych skutków powodowanych na zdrowie ludzkie (także przyczyniając się do ograniczenia populacji ludzkiej, chemicznej lobotomii oraz – jako broń psychotroniczna działająca poprzez wysycenie, skażenie gleby, a przez to możliwość pewnego zawładnięcia nad rolnictwem). Wydaje się, iż chodzi jedynie o kontrolę nad umysłami ludzkimi, co to jest osiągane przy wysyceniu ich metalicznymi pierwiastkami/ chemikaliami przy udziale fal radiowych transmitowanych przez jednostki HAARP oraz anten GSM (wprowadzenie w stan, poniżej pełnej świadomości/ zaburzający myślenie – mimo także wielu innych zastosowań). Inne powody są także zaangażowane. Mechanizm działa również w oparciu o informacje zawarte w sekcji #K7E:przypisy (w odniesieniu zdrowotnym). Jego celem jest także najprawdopodobniej odcięcie od pokładów świadomości zgromadzonych w/ przy powłoce ziemskiej.
W teorii możliwe jest zabezpieczenie się w pomieszczeniu (substancje przechodzą przez standardowe filtry i są w niskich ilościach przepuszczane przez mikroszczeliny w oknach) poprzez zamknięcie całkowite, a do filtracji powietrza użycie specjalnych filtrów, czyli tzw. ‘HEPA air filtration’ (ang.) lub użycie ich na całej przestrzeni mieszkalnej. Innym sposobem jest pełne i czasowe uszczelnienie okien na czas opadu toksycznej zawiesiny (jednakże tylko częściowo efektywne – należy jednak zawsze pamiętać o dopływie tlenu ze względu na potencjalne ryzyko uduszenia, jakie może nastąpić w przypadku zaniedbania, co wprowadza kolejne implikacje).
Z kolei by zabezpieczyć się przed EMF (z ang. ElectroMagnetic Field) konieczne jest noszenie specjalnie do tego przeznaczonej odzieży/ wyłożenie ścian specjalną folią jaka fale te rozprasza (http://lessemf.com/personal.html, mirror:

By było to całkowicie zrozumiane: smugi chemiczne są konieczne, z powodów jakie nie zostały ujawnione w treści publikacji, jednak przed jakimi to należy przedsięwziąć środki, by doprowadzić do ograniczenia ekspozycji, wyeliminować je z wody pitnej (s. #K8A) oraz wyciągnąć te elementy, jakie przedostały się do naszego organizmu (s. #6, #5)[522]. Tylko to zapewni nam względne zdrowie, podczas gdy układy odpornościowe innych załamią się pod naporem toksyn.

Nie będą one wyeliminowane raczej w czasie najbliższym, o ile w ogóle – więc zaadoptuj się do nowych warunków, zaakceptuj swoją rzeczywistość i wprowadź zmiany[523].

---

www.xernt.com/xh/EMF).
Wyobraź sobie ludzi naturalnie głupich, posłusznych, goniących za pieniądzem lub przyjemnościami, jacy nie wchodzą w drogę nikomu – niezdolnych do myślenia i łatwo poddających się manipulacji: świat bez wojen i cierpienia w wyniku kontrolowania umysłu jednostek: czy nie chciałbyś w nim żyć? To dzieje się obecnie, za zasługą tych programów, także (system kontroli rozpościera się poza wyobrażeniem jak i platformą rzeczywistości w jakiej przyszło nam żyć, a służy to elicie – więcej w s. #X2).

[522] Uświadom sobie także, że smugi chemiczne nie zabiją cię bezpośrednio, jednak doprowadzą z pewnością do kondycji bądź chorób jakie to przyczynią się do znacznie przyspieszonej śmierci. Z tego powodu tak istotne, jest ograniczenie ekspozycji na te elementy, w stopniu maksymalnym.

[523] Istotnie, na świecie – istnieją obszary jakie są od nich wolne tj. Afryka, połacie Rosji, Alaski czy inne – bardziej odludne tereny. Jeśli więc są one dla ciebie zbyt wielkim obciążeniem zdrowotnym, a elementy sugerowane w treści publikacji – wydają się niewystarczające, bądź wystarczające niepełnie: to konieczna jest zmiana miejsca zamieszkania na tereny niepryskane (niezmiernie rzadkie przypadki, jednak istnieje takie rozwiązanie).

ANTYPERSPIRANTY I LEKARSTWA

Wyłączenie antyperspirantów, jakie usuwają przykry zapach spod pach – jest możliwe: wystarczy ogolić włosy, a następnie podczas kąpieli ważne jest by dwukrotnie i dokładnie je umyć z użyciem jedynie mydła szarego. Pozwoli to na ograniczenie przykrego zapachu do akceptowalnego poziomu, praktycznie w ogóle niewyczuwalnego. Ma to znaczenie, gdyż środki te zawierają w sobie związki aluminium, które same w sobie są metalem ciężkim – znacznie obniżającym odporność układu immunologicznego, nie wspominając już o innych szkodliwych substancjach w nich zawartych, jakie to przedostają się najczęściej przez skórę do krwiobiegu (mogąc stanowić jeszcze większe zagrożenie zdrowotne długoterminowo, w wyniku ich akumulacji). Jest ważne, by ograniczyć do niezbędnego minimum ilość chemii, jaka jest aplikowana stale na nasze ciała (substancje te, są w większości wchłaniane przez skórę).

Stosowanie większości lekarstw syntetycznych na receptę, niesie ze sobą ogromne ryzyko depozycji szkodliwych produktów przemiany materii. Ich działanie nie jest do końca poznane, co dotyczy zwłaszcza leków nowych, a listy skutków ubocznych zdają się nie mieć końca. Stąd, rozsądne jest wyeliminowanie przyczyn, które pozwolą na radość z życia bez konieczności zażywania jakichkolwiek syntetycznych środków chemicznych. Warto jest także wiedzieć, że niektóre z lekarstw zawierają w sobie toksyczne związki rtęci[524]. Więcej o bezcelowym i szkodliwym/ toksycznym zastosowaniu większości z nich – zostało ujęte w sekcji #11.

METANOL W PŁYNACH DO SPRYSKIWACZY

Wchłania się przez skórę (i przedostaje do krwiobiegu) a jego opary są silnie toksyczne – jest dodawany do płynów do spryskiwaczy. Niezwykle groźny dla człowieka, jako iż niszczy jego układ nerwowy, a w wysokich stężeniach prowadzi do ślepoty, uszkodzeń organów wewnętrznych, a także śmierci. Używając płyn zawierający metanol, w samochodzie – jest się stale poddawany małym dawkom silnie zatruwającego, niszczącego oraz śmiertelnego środka.

Należy zawsze najlepiej skorzystać z czystej wody (na stacjach są dostępne mopy z bieżącą wodą) lub wybrać każdorazowo płyn bez zawartości tej niebezpiecznej trucizny. Zauważ także, iż jest on często, w znacznym uproszczeniu – dostępny w części z przetworzonych napojów jak i produktów spożywczych, a widnieje pod nazwą aspartam (inaczej: E951, patrz wyżej).

MIESZKANIE W POBLIŻU PETROCHEMII LUB INNYCH CHEMICZNYCH[525] ZAKŁADÓW PRZETWÓRCZYCH

Jeśli żyjesz w pobliżu petrochemii lub innych chemicznych zakładów przetwórczych (zauważ, że niekoniecznie dotyczy to wszystkich fabryk bądź ośrodków) gdzie powietrze wyraźnie 'śmierdzi' po wyziewach[526] z kominów – to zmień swoje miejsce zamieszkania i przeprowadź się natychmiastowo do innego miasta bądź jego okolicy, oddalonego o min. 50-70km lub więcej (albo najlepiej całkowicie innego) jako iż rujnujesz swoje zdrowie całkowicie.

Odrzuć wszelkie zapewnienia o 'bezpieczeństwie' tych oparów, gdyż sam wiesz najlepiej co jest dla ciebie dobre, a co: wyraźnie toksyczne – tak, iż często nawet niemożliwe jest oddychanie, bądź powietrze wyraźnie 'gryzie'. Dotyczy to w szczególności petrochemii, gdyż są one jednymi z większych trucicieli i zapewne może już nie tyle, że skrócą twoje życie, ale znacznie zmniejszą jego jakość[527] – co

---

[524] http://www.scribd.com/doc/8080205/Medicines-That-Contain-Mercury (mirror: www.xernt.com/xh/mercury.in.medicines).

[525] Trujących.

[526] Lub jest piekące, bądź po prostu czuć, że jest wyraźnie 'chemiczne' i szkodliwe (jest to wyczuwalne).

[527] Zmiany będą zapewne drastyczne, jako iż z natury – jesteśmy przyzwyczajeni do tego co jest, a nie do tego co może być lub było, mimo że to ostatnie nie jest wcale nielogiczne. W uproszczeniu: zdrowie pogarsza się ciągle i jest to proces, w skutek czego brak może być referencji – odniesienia, do stanu pierwotnego, w skutek czasu jaki upłynął. Zmień miejsce zamieszkania na te oddalone od wszelkich petrochemii/ innych zakładów chemicznych, by odczuć permanentną oraz drastyczną różnicę w poprawie funkcjonowania organizmu, jak i własnego zdrowia.

wydaje się najważnejsze (mimo iż tyczy się to także wszelkich innych, tj. specyficznych fabryk czy zakładów chemicznych).

Wybierając nowe miejsce – upewnij się co do jego bezpieczeństwa (względnego oddalenia od petrochemii/ innych zakładów chemicznych) oraz zrób najlepiej wywiad z miejscowymi, co do warunków panujących (upewnij się także, iż będziesz mieszkał w pewnym oddaleniu od wież GSM, patrz s. #K8D). Twoje zdrowie prawdopodobnie z czasem powróci do wyjściowego, jeśli tylko spowodujesz, że przestaniesz wystawiać siebie na działanie tych toksyn, co może być jedynie osiągnięte poprzez trwałą zmianę miejsca zamieszkania. Warto więc, podjąć tą decyzję już dziś.

BAWEŁNA

Przestań kupywać nowe ubrania z bawełny/ mających ją w strukturze produktu, jeśli tylko te powodują jakiegokolwiek reakcje skórne w wyniku dotyku, tj. pieczenie, palenie oraz efekty jakie podążą – ujawniające się dopiero po sekundach (zalecane jest najlepiej przejście w pełni, na produkty wykonane jedynie i tylko w 100% z bawełny organicznej). Jeśli inne nie powodują żadnych reakcji przy dotyku, to są prawdopodobnie bezpieczne (reakcje mogą być od subtelnych po znaczne – jeśli typowo nie jesteś zaznajomiony z tematem trucizn, to wiedz iż aplikowalny jest proces opisany w s. #9:Q44). Wiedz, że to nie alergia – to trucizna przenikająca przez skórę i zabijająca cię od wewnątrz, reszta to tylko symptom, tj. reakcje na skórze – jakiej to rola sprowadza się do ograniczenia obszaru jej wchłonięcia, je powodując. Najlepiej wybieraj tylko te przedmioty, jakie są zbudowane całkowicie z innych materiałów, jednak nie mają w składzie bawełny (patrz np. jedwab). Toksyna nie jest usuwana w wyniku gotowania w temp. 90°C, a jest przenoszona na inne powierzchnie, przy czym mechanizm jest podobny do tego zaprezentowanego w s. #1D:Solanina, z tym iż ta ostatnia jest znacząco potężniejsza, jest absorbowalna przez skórę i powoduje natychmiastową śmierć u zwierząt, będąc także śmiertelnie niebezpieczna dla ludzi. Autor także przewiduje iż w przyszłości pojawią się mieszanki bawełny, typu 10% bawełny organicznej przy pozostałej, będącej bawełną przemysłową, co będzie służyło zapewnieniu ukrycia toksyny na wierzchniej[528] warstwie ubrań. Z tego też powodu należy postawić jedynie na wybór wyrobów będących w 100% wykonanych z bawełny organicznej lub ubrań wykonanych na bazie starej bawełny przed rokiem 2012 – jeśli tylko, ta ostatnia ma się znajdować w produkcie końcowym. Tylko tyle może zostać powiedziane. Uważaj kogo oraz co dotykasz, a także najlepiej od 2013 przestań wpuszczać ludzi do domu, o ile jest to możliwe – jeśli jesteś w grupie ryzyka (prywatna opinia autora, dot. bawełny jako nośnika toksyn/ polutanta od obecnego roku, mimo iż prawdopodobnie najlepsze byłoby wycofanie się z życia po 2012 i przeczekanie tego okresu, s. #X2). Jest to w istocie jeszcze większe zagrożenie niż produkty GMO (#K8E). Wiedz, że jedynie najinteligentniejsi[529] i najbardziej moralni – przetrwają (dotyczy to również osób jakie są otwarte na nowe informacje, także s. #3).

Wiedz, że jest to nowy trend – jaki dopiero się rozpoczął (przez co możesz być zdziwiony, jeśli nie miałeś kontaktu z tą trucizną). Musi zostać jedynie dodana informacja, że toksyna jest łatwo przenoszona na ubrania jakie nie były nią dotąd skażone, więc konieczna jest szczególna uwaga – jako iż jest to niewidzialne oraz poważne zagrożenie, dla życia (podsumowując: na rynku, od 2013 – pojawiła się bawełna skażona b. toksyczną trucizną, jaka powoduje szereg rozlicznych symptomów i przyczynia się poważnie do ograniczenia siły układu odpornościowego, co – przy długotrwałej ekspozycji, może prowadzić nawet do śmierci)[530].

---

[528] Zewnętrznej.

[529] Mimo, iż także ci – jacy są otwarci na nową informację oraz poddają ją testowi, zamiast odrzucać czy krytykować bez sprawdzenia. To nie inteligencja sprawia często, iż ludzie są inteligentni lub inteligentnie postępują, co jest zauważalne w efektach, ale postawa jak i pewne cechy umożliwiające zdobycie oraz wykorzystanie wiedzy. W tym procesie także istotną rolę spełnia: brak (zrozumienie, iż wie się mało lub niewiele – a przez to jest się receptywnym na to co nowe lub nieznane, co niekoniecznie może wynikać z naszych dotychczasowych doświadczeń czy też zdobytych informacji).

[530] Wszystko boli, mogą boleć nerki choć nie muszą, występuje pogorszone samopoczucie, można nie móc jeść. Prowadzi do hospitalizacji, a śmierć u ludzi występuje w skutek tzw. toxic shock, jeśli tylko ekspozycja jest kontynuowana, w wyniku przekroczenia systemów buforowych organizmu (zdejmij wszystkie ubrania z siebie i wejdź na wewnętrzną stronę folii/ torby na śmieci oraz przeczekaj, uważaj by nic nie dotknąć – to uratuje tobie życie i przestań patrzeć na innych). Nie dziękuj.
Informacje o izolacji toksyny, potencjalnych metodach usuwania jej – jeszcze nie do końca przetestowanych oraz inne,

PRZETWORZONE, NIEORGANICZNE JEDZENIE

Prawdopodobnie jedno z głównych zagrożeń, jeśli chodzi o obniżenie sprawności układu odpornościowego czy też jego całkowite: zatrucie – prowadząc bezpośrednio do śmierci (jakkolwiek to brzmi, idź do s. #K8E po zrozumienie oraz odpowiedź na pytanie: dlaczego).

INNE

Należy zaprzestać kompletnie użycia jakichkolwiek olejków do opalania[531] jako iż zawierają toksyny, które są wprowadzane pod skórę, a także związki ropy (toksyczne). ~~W dodatku także blokują docieranie promieni słonecznych do skóry, co skutkuje w zaprzestaniu naturalnej produkcji witaminy D.~~ W celu ogolenia się, wystarczające jest użycie mydła szarego oraz maszynki jak np. Gilette Proglide, jaka to jest w pełni wystarczająca do tego celu (także dla kobiet, w celu eliminacji zbędnych chemikaliów). Wymogiem jest także zaprzestanie użycia jakiejkolwiek pasty do zębów, jednak dopiero po pełnym przejściu na dietę, której zasady zostały opisane w sekcji #1 – jako iż ta ostatnia wprowadza dysharmonię w florze bakteryjnej jamy ustnej i jest przyczyną parodontozy (cofania się skóry w okolicy zębów, jej odsłonięcia – co może prowadzić do ich utraty), a także innych chorób samych zębów jak i przyzębia (s. przypisy #K8C,Fluor).

Jeśli czujesz, że coś wciąga ci się przez skórę i wywołuje np. bóle, podrażnienie, pieczenie, reakcje 'wciągnięcia' czegoś, co powoduje wyostrzenie zmysłów – to wiedz, iż jest to toksyna jaka prawdopodobnie jest b. niebezpieczna i powinieneś zrezygnować z używania przedmiotu ją zawierającego (konieczne jest jego odizolowanie). Zabronione jest spożywanie jedzenia, bądź wprowadzenie tego ostatniego w kontakt z takim przedmiotem, bo w przypadku zjedzenia go – dojdzie do poważnego zatrucia. Dotyczy to m.in. salaterek szklanych, jakie są pokrywane toksynami w celu świecenia na półkach oraz całego szeregu innych przedmiotów (wybieraj salaterki ceramiczne). Konieczne jest pierszorzędne usunięcie toksyny, nim dojdzie do zastosowania jakiegokolwiek przedmiotu, jednak warto postawić na produkty ich całkowicie pozbawione.

---

zostały zawarte w s. #X2 (będąc usuniętymi z publikacji). Jest to wciąż temat otwarty, jaki czeka na zbadanie – autor prosi o kontakt, jeśli ktokolwiek posiada jakiekolwiek dalsze informacje.

[531] Dozwolone jest jedynie użycie niepodgrzanego olejku kokosowego.

PODSUMOWANIE

Mimo, że wymienione wyżej substancje raczej napewno nas nie zabiją krótkoterminowo (w ilościach zawartych w poszczególnych produktach), to jednak należy wiedzieć, że działają one jak bomby z opóźnionym zapłonem w naszym organizmie: czekają na pewien ‘moment krytyczny’, po którym skutki mogą być fatalne (nawet prowadząc do śmierci lub ją powodując, w czasie). Zmniejszają one jakość naszego życia i rujnują zdrowie, dlatego warto jest w sobie wyrobić nawyki pozwalające na ich unikanie.

Ich nagromadzenie w czasie – z pewnością przyczyni się do przedwczesnego zgonu, a wcześniej: drastycznego obniżenia jakości doświadczanego życia jak i ogólnego funkcjonowania, co zdaje się być najważniejsze. Wyeliminuj je, a na resztę ogranicz maksymalnie ekspozycję, jako iż wtedy najprawdopodobniej poczujesz znaczną różnicę w doświadczanym zdrowiu.

Wymienione w tej sekcji toksyny należą tylko do zaledwie czubka góry lodowej, jednak zostały tutaj tylko podane z tego powodu, jako iż możliwe jest ich organiczenie i nawet całkowite wyeliminowanie lub istotne organiczenie na ekspozycję. Większość z nich jest usuwana stale z organizmu, jednak w niektórych przypadkach, jest to możliwe jedynie w wyniku spalenia tłuszczu, np. w wyniku zastosowania głodówki leczniczej (#K1) oraz chelacji (#K6), w przypadku metali ciężkich (jak np. rtęć, aluminium), a jeszcze w inne zostają na zawsze lub nieznane są metody ich usunięcia z systemu (np. odkładając się w tkance mózgowej). Także zniszczenia przez nie wywołane – mogą być nieodwracalne, stąd zastosuj się najlepiej od razu do udzielonych rad i podejmij kroki w celu ograniczenia ekspozycji po to, aby zapewnić sobie zdrowie teraz i zadbać w ten sposób o przyszłość nie tylko własną, ale także i swoich bliskich.

Wykonaj pracę usunięcia polutantów z twojego środowiska, zacznij od teraz.
Jest to najważniejsze.

K8D. RADIACJA I JEJ NASTĘPSTWA[532]

PROMIENIOWANIE MIKROFALOWE/ WIFI I INNE[533]

W celu ograniczenia promieniowania mikrofalowego, na jakim pracują telefony komórkowe: zawsze prowadź rozmowy jedynie przy użyciu głośnika, z telefonem oddalonym od głowy o conajmniej kilkadziesiąt centrymetrów, tj. mówiąc i patrząc na ten ostatni (słuchawki przewodowe mogą być wykorzystane, jednak telefon musi być odsunięty od ciała). Natomiast, kiedy nie musisz nosić aparatu ze sobą – to stawiaj go zawsze jak najdalej od siebie, podczas samego ładowania oraz pobytu w domu, najlepiej w pokoju mocno oddalonym obok. Fale mikrofalowe podgrzewają mózg, zaburzając jego funkcjonowanie – stąd, często obecny jest ból głowy przy dłuższych rozmowach. Są one niebezpieczne, a w przypadku dłuższych ekspozycji rozłożonych, w czasie – mogą przyniać się do znacznej ilości chorób (w tym zaburzeń neurologicznych).

Ekstensywne użycie telefonu komórkowego ze słuchawką przyłożoną do ucha, które w efekcie (i w czasie lat) może być przyczyną, częściowego usmażenia go – wywołuje śmiertelne zmiany patologiczne w samym mózgu, stwarzając dogodne warunki do rozwoju chorób[534] ze względu na uszkodzenia wywołane samym promieniowaniem (wywołujące m.in. raka mózgu, tzw. glejaka), jak i ciele mającym styczność z ciągle dzwoniącym aparatem (także może przyczyniać się do zaburzenia rozwoju gonad i plemników, w tym również bezpłodności[535]).

Bardzo dobrym pytaniem jakie możesz zostać tobie zadane, to: czy włożyłbyś głowę do włączonej mikrofalówki? Jeśli odpowiedź, jaką udzielisz brzmi: nie – to zdaj sobie sprawę, że tak naprawdę robisz to prawdopodobnie codziennie, prowadząc rozmowy z telefonem przyłożonym do twojej głowy, gdzie on sam jest mini-mikrofalówką. Przy czym nie jest mówione tutaj, aby zrezygnować z telefonu – tylko zachować jedynie dwie zasady: rozmawiać zawsze na trybie głośnomówiącym, trzymając aparat jak najdalej od głowy, a także i ciała przy prowadzeniu rozmowy[536] (jeśli jest już konieczne noszenie aparatu telefonicznego przy sobie to należy wybrać przede wszystkim miejsce jak najbardziej oddalone od głowy i narządów: jest to najczęściej typowo prawa kieszeń spodni – zabronione jest trzymanie telefonu przy sercu lub w jego bliskości), a kiedy telefon nie jest używany, to należy go trzymać w oddzielnym pomieszczeniu, w znacznym od nas oddaleniu. To absolutnie wszystko.

Zabronione jest używanie mikrofalówek w celu przyrządzenia (ugotowania lub podgrzania) jedzenia, jako iż niszczą one do 97% składników odżywczych[537]. W dodatku zalecane jest zrezygnowanie z ich użycia kompletnie, gdyż mogą one generować (przepuszczać) fale na zewnątrz, jakie to są groźne – zwłaszcza przy dłuższych ekspozycjach.

---

[532] Napromieniowanie jest prawdopodobnie najpewniejszym sposobem wywołania raka, więc ogranicz maksymalnie ekspozycję.
[533] Jest to promieniowanie niewidzialne, aczkolwiek jego skutki mogą być wyczuwalne co dla niektórych (są bardzo subtelne i zależą od nasilenia pola). Konieczne jest w tym celu skupienie maksymalne, na postrzeganiu odczuć towarzyszących, co może być trudne dla osób niewyczulonych.
[534] http://www.youtube.com/watch?v=hqafAzugooY (DOES CELL PHONE RADIATION CAUSE CANCER? How to protect your health, mirror: www.xernt.com/xh/cell.phone.radiation).
[535] http://www.thedailybeast.com/articles/2011/06/02/do-cell-phones-cause-infertility.html (mirror: www.xernt.com/xh/cell.phones.cause.infertility).
[536] Typowo wyciągniętym na kilkadziesiąt centrymetrów w dół oraz wysuniętym znacznie do przodu. Zabronione jest użycie słuchawek bezprzewodowych, jako iż te emitują także promieniowanie (tylko na zmienionej częstotliwości). Jest za to sensowne wykorzystanie słuchawek przewodowych (nawet zwykłe, jakie typowo służą do słuchania muzyki mogą być wykorzystane, jako iż mają one w sobie funkcję mikrofonu co jest dość mało znanym faktem). Autor postawił jednak na tryb głośnomówiący.
[537] http://www.naturalnews.com/021966.html (Microwave ovens destroy the nutritional value of your food, mirror: www.xernt.com/xh/microwave.destroys.nutrition.in.food).



Rys. 41. Wieża GSM (maszt telefonii komórkowej) oraz znajdujący się w polu promieniowania dom wraz z miejscem pracy.

Należy mocno uważać na bliskość w stosunku do wież GSM (masztów telefonii komórkowej – patrz rys. wyżej), jako iż mieszkanie lub praca w ich pobliżu jest podpisaniem wyroku śmierci ze względu na pole mikrofalowe generowane w obrębie[538]. Te ostatnie jest wyczuwalne, więc stosunkowo łatwe jest do zdeterminowania czy jesteś w sytuacji ekpozycji – o czym możesz się przekonać przechodząc w pobliżu wieży GSM. Pamiętaj, że taka antena może być także umieszczona na dachu budynku, na którym mieszkasz[539]. Jeśli żyjesz obok takiej wieży (a pole jest silne i wyczuwalne)[540] to lepiej uciekaj, gdyż ryzykujesz swoje życie znajdując się w nim przez dłuższy czas (co prawdopodobnie już mogło zostać przez ciebie odczute w gamie różnych, rzekomo nie-powiązanych ze sobą, poniżej zaprezentowanych symptomów)[541].

[538] Przypominające, metaforycznie – bycie umieszczonym w mikrofalówce.
[539] Często są one także umieszczone w wysokich miejscach (np. na dachach kościołów lub innych budynków), stąd ważne jest aby mieszkać w pewnym oddaleniu od powyższych (dość znacznym, najlepiej min. kilometra).
[540] Nawet jeśli nie jest, to i tak warto zwiększyć dystans i przenieść się w inne miejsce, z racji bliskości takiego nadajnika.
[541] Także, jeśli twoje miejsce pracy znajduje się w jej bliskości to jesteś zmuszony do zwolnienia się z takiej pracy, ze względu na to iż może będziesz bogatszy, jednak w czasie twoje zdrowie wysiądzie – zachorujesz i umrzesz w wyniku. Warto więc z tego powodu rozpocząć szukanie nowej pracy, jaka jest położona w odległości od takiego nadajnika i zmienić ją możliwie natychmiastowo (na szczęście są to dość rzadkie przypadki).

Symptomy napromieniowania:

- ból brzucha
- agresywne nastroje
- zaburzenia lękowe i depresyjne
- suche lub bolesne oczy
- niekonsekwentne ciśnienie krwi
- nadmierne pocenie się w nocy
- bóle głowy
- cukrzyca
- kołatanie serca/ nieregularne bicie serca (w tym: przyspieszenie akcji serca)
- niezdolność do skoncentrowania
- zamroczenie/ zawroty głowy
- wzmożone krwawienie menstruacyjne/ jego nieprawidłowości
- nudności
- ból/ dyskomfort w okolicy serca
- ból głowy, szyi, ramion, pleców
- dzwonienie w uszach
- problemy ze snem
- mrowienie i / lub drętwienie w głowie, rękach i / lub stóp
- białaczka
- depresja/ nastrój depresyjny
- zmęczenie
- zapalenia zatok
- trudności w myśleniu
- utrata słuchu
- zapaść (ostra niewydolność układu krążenia)
- utrata apetytu
- krwawienie z nosa
- choroby skóry
- zaburzenia hormonalne
- choroby tarczycy
- nowotwory
- problemy z widzeniem.

Najlepiej także przełącz się na internet kablowy, a jeśli musisz korzystać z odbiornika wifi to upewnij się, że talerz będzie wystawiony maksymalnie daleko (min. 10-15 metrów) od miejsca, gdzie spędzasz czas na oglądaniu, bądź korzystaniu z urządzenia odbierającego (tj. komputer czy telewizor).

Jeśli uważasz, że jest to idiotyczne to pamiętaj, że za parę lat nikogo – przy którym wstydziłeś się rozmawiać przy wykorzystaniu głośnika na telefonie, nie będzie przy twoim łożu w szpitalu, gdzie umrzesz z powodu raka mózgu w wyniku tego jednego zaniedbania.

PROMIENIOWANIE RENTGENOWSKIE

Nigdy także nie idź dobrowolnie (jeśli np. nie masz rozległych złamań bądź uszkodzeń wewnętrznych) na żaden tzw. PET/ CT scan (tomografia komputerowa), jako że wykonywany jest wtedy średnio: odpowiednik 309 zdjęć[542] rentgenowskich (w celu stworzenia obrazu 3D zniszczeń lub ukazania wewnętrznych chorób chorego) co prowadzi do znacznego wystawienia na promieniowanie[543] (jednego z groźniejszych).

W esencji, to prześwietlenia 'na raka' w istocie go powodują, jako że promieniowanie jest najpewniejszym sposobem na przyspieszenie tego procesu[544]. Nadmierne wystawienie na działanie promieni rentgenowskich jest bardzo szkodliwe dla organizmu, jako że uszkadza DNA i powoduje mutacje (jakie są często nienaprawialne szybko) a także, iż po prostu niszczy komórki i tkanki organizmu co sprzyja rozwojowi chorób.

W istocie prześwieltenia (prócz sytuacji wymienionych wyżej) w wyniku wiedzy zastosowanej w tej książce (oczyszczenia organizmu z s. #K1-K8 i zmiany diety s. #1) w zasadzie nigdy nie są konieczne do przeprowadzenia. Unikaj ich więc.

PROMIENIOWANIE UV

Zabronione jest chodzenie na solarium, inne/ sztuczne mające na celu opalenie, w tym także wystawienie na takie elementy w obszarze wykonywanej pracy bez odpowiedniego zabezpieczenia, jako iż stanowią one bądź mogą stanowić: czynnik uszkadzający.

Unikaj także wychodzenia i ekspozycji na Słońce w godzinach jego szczytu, tj. min. 10:00-15:00 preferowalnie 16:00, jest to ważne. Informacje dlaczego tak się dzieje oraz czemu jest to ważne, muszą pozostać ukryte.

---

542 http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=415384 (Radiation Dose Associated With Common Computed Tomography Examinations and the Associated Lifetime Attributable Risk of Cancer, mirror: www.xernt.com/xh/x-ray.radiation.hazards).

543 http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/09/25/high-ct-scan-radiation-is-deadly.aspx (Nearly 30,000 Americans Get Cancer From This One Procedure EVERY Year: Will You?, mirror: www.xernt.com/xh/ct.scan.deadly).

544 Kwestionowane jest więc otrzymywanie darmowych zaproszeń na roczne lub nawet częstsze badania, wykonywane za pomocą tomografu (np. raka piersi u kobiet). Więcej o nowotworach, patrz s. #K7.

K8E. ŻYWNOŚĆ GENETYCZNIE MODYFIKOWANA, GMO – JAKO ŚMIERTELNE ZAGROŻENIE

Mimo, że zostało poświęcone wiele czasu i myśli na znalezienie głównych różnic, które pozwoliłyby na odróżnienie pomiędzy naturalnymi, a genetycznie zmodyfikowanymi uprawami oraz braku jednoznacznych dowodów[545] na takie wnioski – narządami, który chronią nas przed spożyciem[546] tego typu pokarmów jest nasz wzrok i smak.

Uprawy genetycznie modyfikowane (te z wszczepionymi, a nie tylko zmienionymi już istniejącymi genami, które mogą być jedynie opatentowane i jakie to są tylko wykorzystywane w produkcji przemysłowej): prezentują się blado, dziwnie smakują i są generalnie pozbawione 'życia' w sobie. Jeśli nasz wzrok jest nas w stanie zmylić, to nasz zmysł smaku raczej już tego już nie zrobi[547]. Po skosztowaniu takiej uprawy: czuć po prostu, że 'coś jest nie tak' – to nie smakuje jak owoc czy warzywo[548]. Żywność taka nadaje się tylko do automatycznego wyplucia, wyrzucenia i najlepiej spalenia, po to aby nie zabiła innych. Poprzez spożywanie żywności GMO narażasz się na wiele chorób[549] a w wyniku ich jedzenia z pewnością umrzesz[550].

Z zasady żywność organiczna (certyfikowana ekologiczna) należy do tych niemodyfikowanych genetycznie, jednak jej zakup wymaga planowania oraz jest związany z rezygnacją z obecnych nawyków żywieniowych (często, ze względu na samą dostępność). Po spożyciu jednak takich upraw organicznych, czuć że smakują one po prostu wspaniale i stanowią esencję danego owocu bądź warzywa/ pokarmu wyposażonego w wysokie wartości odżywcze (odżywianie w ten sposób, wraz z kosztami zostało zademonstrowane w s. #9:Q35).

---

545 Należy tutaj, na wstępie – wyraźnie rozgraniczyć iż modyfikacje genetyczne zachodzą na bazie stałej. Jednak jeśli te ostatnie otrzymane są naturalnie, np. w skutek hybrydyzacji (krzyżowania naturalnego lub nawet wywołanego sztucznie): jest to relatywnie bezpieczne. Mowa tutaj o sytuacji, kiedy pewne sekwencje genów zostają sztucznie przeszczepione/ wprowadzone w rośliny lub zwierzęta, przez co istnieje szansa na pewne, nawet ciężkie do przewidzenia mutacje (z pominięciem, iż np. produkcja w roślinie szkodliwych pestycydów przez geny przeszczepione z bakterii czy nawet innych organizmów: kombinacje białek/ elementów powstałych mogą już stanowić śmiertelne zagrożenie dla ludzi). Nawet produkcja jedynie elementów, jakie nie są typowo uważane za żywność niesie ze sobą takie zagrożenie (GM Tryptophan- EMS-Killed 37 and Permanently Disabled 1500 People, w tłum. GM Tryptophan-EMS zabił 37 i Permanentnie Uczynił Kalekami 1500 Ludzi, http://todayyesterdayandtomorrow.wordpress.com/2007/06/09/gm-tryptophan-ems-killed-37-and-permanently-disabled-1500-people/, mirror: www.xernt.com/xh/gm.tryptophan).Tego typu upraw genetycznie modyfikowanych należy obowiązkowo i zawsze unikać (są one obecnie spotykane na półkach sklepowych, przy części/ przyszłościowo większości produktów przemysłowych/ nieorganicznych/ nieekologicznych).

546 W zamierzeniu, jeśli stosujesz zioła w procesie leczenia to pownieneś zawsze wyjmować je z kapsułki, jako iż ta może być zbudowana na bazie źródeł genetycznie modyfikowanych (alternatywnie mogą być także przesypane np. do włókna chusteczki higienicznej i zjedzone, jeśli tylko typowo brak jest pewności co do użytych źródeł w kapsułce – będąc ostrzeżeniem, jakie zostało zawarte w przedmowie tego rozdziału).

547 Istnieje jednak wiele wyjątków, w szczególności m.in. genetycznie modyfikowana soczewica zielona czy olej rzepakowy, gdzie powyższe nie cechują się żadnymi z tych elementów – objawy jednak są odczuwalne odpowiednio: na kilka godzin oraz na 40-60 minut, po spożyciu takiego pokarmu bądź będącego składnikiem innego (nudności, bóle, zgaga i cały szereg pozostałych). Z tego więc powodu, obowiązkowe jest przejście na dietę w pełni organiczną, jaka jest w podobnej lub nawet niższej cenie jeśli tylko jest zaplanowana, co zostało zademonstrowane w s. #9:Q35 oraz uniknięcie zawsze spożycia jakiegokolwiek pokarmu spoza tej grupy (przetworzonego czy innych, nieorganicznych bądź zbudowanych na takiej bazie żywności/ alkoholi).

548 Może także być odczuwalne pieczenie (trucizna) w roślinach, w miejscu w jakim nie powinno go być lub te ostatnie mogą mieć zmieniony smak.

549 http://www.youtube.com/watch?v=d-ZCuNKnxNE&feature=g-vrec (Hybrids-Genetically Crossing Humans and Animals!, mirror: www.xernt.com/xh/hybrids.crossing.humans.and.animals).

550 Ponad 2 miliony nagłych, 'tajemniczych śmierci' „bez przyczyny" od wczesnego roku 2008 do marca 2010 w samych tylko Stanach Zjednoczonych, report z Kremla (http://www.eutimes.net/2010/04/russia-reports-over-2-million-dead-in-us-as-mysterious-die-off-accelerates/, mirror: www.xernt.com/xh/2.million.mysterious.deaths). http://www.youtube.com/watch?v=Njd0RugGjAg – wyniki badań 2-letnich na szczurach, przy użyciu żywności genetycznie modyfkowanej dostępnej dla publiki i szeroko dostępnej na półkach sklepowych, także jako domieszki w większości obecnych produktów (GMO, Global Alert, mirror: www.xernt.com/xh/gmo.lab.results).

Jedzenie genetycznie modyfikowane jest obecne wszędzie, w tym monecie czasu. Nie jest to 'gdzieś tam' tylko tu, teraz w twoim supermarkecie/ sklepie czy lokalnym rynku. Niekiedy jest łatwo je zidentyfikować, jako iż często rośliny i warzywa poddane modyfikacjom genetycznym: są przerośnięte, nie wyglądają jak zwyczajowe, do których zostaliśmy przyzwyczajeni[551]. Przykładowo cytryny mogą być wielkie – ich skórka wewnątrz b. gruba, a nie mieć w ogóle soku. Papryka może być bardzo czerwona, jednak może mieć np. zmieniony mocno kształt bądź też wyglądać nawet na normalną, a po ugryzieniu czuć, że to nie smakuje jak papryka i powodować reakcję odrzucającą. Wtedy jest to napewno produkt GMO[552] jaki automatycznie należy wypluć, przemyć jamę ustną wodą, spakować w folię i wyrzucić, a ręce umyć. Nigdy więcej nie dokonać zakupu tego produktu ze sklepu, w którym został on nabyty (z tego powodu należy wybierać jedynie sprawdzonych dostawców, najlepiej wyłącznie produkty organiczne tj. s. #K8K po przykłady użytych przez autora czy s. #9:Q35[553]).

Żywność genetycznie modyfikowana[554] jest także często umieszczana w promocjach (cenach mocno obniżonych w stosunku do typowego produktu), jako że wygląda ona po prostu źle (czy nawet dziwnie) i jest to celowe ze względu na fakt, iż jest ona z zasady przeznaczona do zakupu przez osoby mniej zamożne. Wynika to z tego, że deficyt pieniędzy często przekłada się na brak istotnego wkładu w funkcjonowanie[555] społeczeństwa, a więc takie osoby są z zasady wysoce niepożądane i przeznaczone pierwszorzędnie do eliminacji w wyniku jej konsumpcji.

Do tej grupy zaliczają się także oleje[556]. Z reguły jedynie oliwa z oliwek jest bezpieczna do użycia.

---

[551] Należy także zauważyć, iż wyglądają one czasem zbyt 'idealnie' (lub zbyt 'pięknie'): nie noszą znamion nadgryzienia przez inne organizmy, bo w wyniku modyfikacji genów jeśli tylko jakikolwiek robak/ szkodnik się tego podejmie – to zginie automatycznie. Wobec tego najlepiej jest wybierać pożywienie jakie jest nawet lekko 'nadpsute' lub nosi znamiona naturalnego 'zepsucia' tj. zaatakowania przez naturalne organizmy (dotyczy to zwłaszcza upraw przemysłowych, nieorganicznych). Najlepszym rozwiązaniem jest jednak całkowita z nich rezygnacja, na zawsze – jako iż jest to naprawdę opłacalne i gwarantuje szereg następstw jakie wykraczają poza ramy pieniężne (zwłaszcza przy podobnych cenach, jeśli tylko zakupy są wcześniej zaplanowane – co zostało zawarte w sekcji).

[552] Zapewne część osób czytających tą publikację zastanawia się: dlaczego organizmy genetycznie modyfikowane są złe (szkodliwe) dla ludzi oraz jaki jest mechanizm przyczyn, ktore stanowią to zagrożenie, otóż: 1. Obce i nieznane rośliny dla układu odpornościowego są zawsze traktowane jako trucizny i powodują zapalenia./ 2. Toksyny wszczepione w geny roślin (w tym te powodujące obumieranie zwierząt, które je zjedzą – tymbardziej są szkodliwe dla człowieka; jest to jeden z 'oficjalnych' celów upraw GMO albo raczej, ich skutek) a mogą okazać się śmiertelne (zostają także w jelicie człowieka i zatruwają go od środka, jako iż kontynowana jest produkcja pestycydów, stale). W tym należy również zauważyć, iż jeśli geny np. z orzeszka ziemnego, na jaki ktoś ma uczulenie – zostaną przeszczepiony w inny organizm, to będzie to niosło ze sobą kolejne konsekwencje dla konsumenta./ 3. Promuje wzrost raka, gdyż w efekcie spożycia układ odpornościowy jest zagrożony. Istnieją także inne przyczyny, jednak zostaną celowo pominięte (patrz np. #K2B,Wlewy czy informacje dot. herbicydu RoundUp – glyphosate, jaki to przedostaje się z taką żywnością do organizmu, wysysając z niego składniki odżywcze, zalegając w nim – podobnie jak chwasty nie urosną w wyniku braku tych pierwszych, – tak samo człowiek powoli umiera w w wyniku jego spożycia, wraz z żywnością modyfkowaną./ 4. Kombinacje pewnych białek wpływają na zaburzenie funkcji, jeśli zostaną wchłonięte, w czego wyniku: prowadzą do zaburzeń procesów metabolicznych, będąc przyczynami rozlicznych chorób tj. Morgellon's Disease jaka ma podobne symptomy co do boreliozy, s. #5 czy bezpośrednio: do śmierci samego konsumenta (zwróć także uwagę, że środki ochrony tych roślin, jakie te nie-GMO by nie przetrwały, mogą mieć ukryty skutek uboczny jak np. powodowanie bezpłodności w przypadku stosowanego obecnie na szeroką skalę herbicydu glossypol oraz przyczyniać się do szeregu innych chorób, zaburzeń i kondycji, http://malecontraceptives.org/methods/gossypol.php, mirror: www.xernt.com/xh/gossypol)./ 5. Żywność GMO w przewadze, jest z założenia zbudowana po to by zabijać – toksyny nie są usuwane w procesie obróbki termicznej, więc w pewnym natężeniu – wynikając raczej, z samej definicji: są śmiertelne dla ludzi.

[553] Istotne może także być znalezienie lokalnego źródła, jakie to oferuje żywność organiczną w przystępnych cenach.

[554] Jako ciekawostkę, niech posłuży fakt iż zwierzęta - kiedy dany jest im wybór pomiędzy żywnością normalną, a ta genetycznie modyfikowaną to zawsze instynktownie wybierają jedynie żywność naturalną (http://www.sott.net/articles/show/215172-Avoid-Genetically-Modified-Food-Doctors-and-Animals-Alike-Tell-Us, mirror: www.xernt.com/xh/avoid.gmo).

[555] Mimo iż wydaje się także, że przede wszystkim: planowania, jednak pozostaje to już nieistotne z tej perspektywy.

[556] Rzepak jest jedną z roślin, jakiej to 96% upraw na świecie jest genetycznie modyfikowanych (jest to transgeniczna mieszanka rzepaku, jaki jest z kolei jedną z najbardziej toksycznych roślin na świecie – dawka użyta w oleju jest osłabiona i zawiera niewiele trucizny, jednak jej użycie w czasie prowadzi do niewyobrażalnych zniszczeń: powodując m.in. jaskrę, przyczyniając się do nowotworów jak i szeregu innych chorób, włączając w to te neurodegeneracyjne. Należy wyeliminować całkowicie produkty przetworzone, jakie mogą być tworzone przy wykorzystaniu oleju roślinnego jak np. chipsy (ziemniaczane, patrz s. #1D:Solanina). Jest wyczuwalna po nim ostra zgaga, u co niektórych osób i czasem także ból w okolicy brzucha tj. palenie, jako iż jest to silna trucizna dla organizmu, jakiej długoterminowe użycie prowadzi do śmierci. http://www.bhawkindustries.com/blank?pageid=41&catstart=0&prodstart=0, http://www.shirleys-wellness-cafe.com/canola.htm (Poisonous Foods!! What the major Health Food Stores are not telling you about the safety of their health foods & Beware of Canola Oil - Toxicity of Canola and Soy, mirror: www.xernt.com/xh/canola.oil).



Rys. 42. W 2-letnim niezależnym badaniu nad żywnością GMO prowadzonym sekretnie – szczury jakie były nią żywione: umarły (link do samej pracy, znajduje się w przypisach powyżej). Żywność ta jest dostępna teraz osobno, jak i w produktach przetworzonych (także w postaci dodatków, jak i niemal wszystkich lekarstw jakie są z niej wytwarzane np. w postaci otoczek, jako źródła: genetycznie modyfikowanej kukurydzy) będąc codziennie spożywana przez ludzi na całym świecie.

Pamiętaj, że jeśli nie jesteś pewny czy dany[557] owoc/ warzywo/ nasiono zostało zmodyfikowane genetycznie – to zawsze lepiej zrobisz unikając jego spożycia[558]. Upewnij się, że będziesz testował nowe pokarmy pod kątem takich modyfikacji, gdyż pozwoli to tobie żyć (i zapewni zdrowie). Uwierz, że lepiej jest zawsze stracić te kilka czy nawet kilkadziesiąt złotych, niż umrzeć w wyniku zjedzenia takiej żywności[559]. Procedura postępowania (w przypadku braku wizualnych odstępstw) jest zademonstrowana precyzjnie w s. #9:Q44[560]. Miej na uwadze to, iż odnosi się ona do każdego pokarmu

[557] Często także rośliny te: widać iż nie są dotknięte żadnymi patogenami – wyglądają po prostu zbyt idealnie. Jeśli robak nie chce dotknąć takiego warzywa czy owocu – to ty w szczególności, nie powinieneś również. Zabronione jest całkowicie, jakiekolwiek spożycie tych produktów.
[558] W odniesieniu do rys. powyżej: jeśli używasz jakichkolwiek ziół to wyjmuj je zawsze z otoczki jako iż ta ostatnia także może być potencjalnie wykonana z surowców zmodyfikowanych – GMO (z ang.: Genetically Modified Organisms, co oznacza: Genetycznie Modyfkowanych Organizmów).
[559] Czy zatruć swój organizm, doprowadzając do jego ruiny i w efekcie śmierci (jaka nastąpi w czasie, z powodu akumulacji toksyn zmagazynowanych, a obecnych w żywności modyfikowanej genetycznie).
[560] Jedną z metod, jaka pozwala na stwierdzenie czy dany pokarm jest GMO – to umieszczenie, wraz z rozgniecionym jedzeniem np. szczura: jeśli nie zje lub nie będzie chciał zjeść pokarmu przez dłuższy czas, to najprawdopodobniej oznacza to iż ten ostatni jest genetycznie modyfikowany (niektóre szczury umierają z głodu, zamiast dotknąć jedzenia GMO jakie jest obecne w ich klatce). Autor ustalił też, że mrówki mogą być wykorzystane do tego celu (pokarm musi być uprzednio także rozgnieciony). Jeśli jedzenie będzie genetycznie modyfikowane, to zapewne zostanie zanotowany brak jakiejkolwiek aktywności (co nie dzieje się w przypadku jedzenia naturalnego, niezmodyfikowanego gdzie do posiłku zbiera się cała kolonia). Informacja ta jest raczej podana jako ciekawostka, ze względu na to iż pewne osobniki pokarm zjedzą i nie jest to metoda pewna (każdorazowo jednak, jeśli zwierzęciu umożliwi się wybór pomiędzy pokarmem GMO, a tym organicznym – to zawsze instynktownie wybierze te drugie; przy czym konieczne jest pewnie/ prawdopodobnie zanotowanie faktu, iż osobnik taki musiał mieć kontakt z żywnością niezmodyfikowaną przed testem, w celu obiektywności). W tego wyniku, zawsze konieczne jest zaczęcie od znalezienia informacji w internecie (podane w s. #9:Q35, wraz z przykładami), a jeśli tych jest brak: analizy wzrokowej pokarmu – czy nie jest on dziwny, czy nie nosi jakiś znamion mogących być podejrzanymi. Następnie zapach musi być odpowiedni, zgodny z aromatem danego pokarmu, po czym – po umieszczeniu niewielkiej części pod językiem – jeśli brak jest jakichkolwiek reakcji jak np. pieczenie czy przykry smak to należy pokarm rozgryźć i rozprowadzić go po ustach, po czym wypluć – jeśli brak jest ponownie jakichkolwiek reakcji, to jest on zdatny do kolejnego etapu (w przypadku zaistnienia któregokolwiek – pokarm jest niezdatny do spożycia, jeśli typowo przy jego jedzeniu nie występowały podobne reakcje). Następnie

z osobna, czyli jeśli np. masz trzy papryki to musisz uważać na te sygnały i znaki dla każdej z nich oddzielnie (istnieje możliwość, że nie były tego samego pochodzenia). W dodatku tyczy się to także sprawdzania zawsze ponownie wszystkich produktów jakie wkładasz do ust, nawet jeśli są tobie znane od dawna – na szczęście jest to z zasady wyczuwalne od razu, więc pierwszy nadgryzienie rób zawsze inicjalne, jeśli tylko brak jest jakichkolwiek zaniepokojeń przy badaniu wzrokowych jedzenia spożywanego. Jeśli smak[561] będzie 'nieodpowiedni' lub 'nieco zmieniony' nawet jeśli delikatnie – wypluj od razu to jedzenie. Jeśli te ostatnie odczucie towarzyszące, jest wyczuwalne wówczas istnieje prawdopodobieństwo, że pokarm jest zmodyfikowany – z zasady dochodzi do upewnienia się z niemal 100% pewnością, kiedy przy usuniętej skórze – po spożyciu dochodzi do bólu brzucha lub nudności czy występują zmiany w postrzeganiu, tj. objawy zatrucia, a pokarm był spożywany pojedynczo w danym posiłku[562].

---

spożywa się niewielką ilość pokarmu, po czym należy odczekać pewną ilość czasu by sprawdzić czy brak jest symptomów (jakie mogą ujawnić się nawet po paru godzinach, tj. ból brzucha i inne – patrz s. #9:Q44). Jeśli test ten przechodzi przez filtry, to oznacza iż pokarm jest prawdopodobnie zdatny do spożycia – najlepiej jednak, dla pełnego bezpieczeństwa: postawić na żywność w pełni organiczną. W istocie to nawozy stosowane do produkcji żywności GMO/ przemysłowej należą do znacznych zagrożeń.

[561] Metodą identyfikacji jest to, że po prostu czujesz iż jesz: syf (mimo, iż nie zawsze może to być do końca odczuwalne, patrz np. ananas GE – Geo-Engineered, co jest inną nazwa na produkt GM – Genetycznie Modyfikowany [Organizm] jednak oznacza: to samo). Z tego powodu wielki nacisk został położony na produkty przetworzone, gdzie ten ostatni w łatwy sposób może zostać zamaskowany. Wiedz i pamiętaj, że nie jest to w żaden sposób oznaczone na produktach, jakie spożywasz.

[562] Warto więc z tego powodu wyeliminować podstawowe produkty (patrz lista na samym końcu przypisów tej sekcji) pochodzące z upraw przemysłowych (nieorganicznych), jako iż ich zdecydowana większość na rynku jest obecnie genetycznie modyfikowana. Także genetycznie modyfikowane DNA (obecność tej ostatniej w żywności testowanej) jest znajdowane w mięsie jak i produktach zwierząt jakie są karmione paszą GM (GM DNA is found in animal tissue: http://www.bangmfood.org/stealth-gmos, mirror: www.xernt.com/xh/stealth.gmos) co implikuje, iż taką żywność należy traktować na równi z genetycznie modyfikowaną (metody obejścia tego, zostały zawarte w s. #9:Q35). Jedzenie takiego zmodyfikowanego pokarmu/ mającego jego elementy w strukturze – doprowadzi z pewnością do wielu nieznanych jak i nowych chorób oraz prawdopodobnie także symptomów, stąd należy b. uważać na spożycie pewnych pokarmów, o ile te ostatnie pochodzą z upraw innych niż certyfikowane organiczne (jeśli nie jesteś rolnikiem czy brak jest tobie pełnej pewności co do źródła). Z czasem ilość takich produktów się zwiększy, przez co lista musi zostać rozszerzona. Z reguły pokarmy mniej popularne czy droższe są pewniejszym wyborem, gdyż ze względu na ich popularność: rzadziej te uprawy są modyfikowane i wpuszczane na rynek (aczkolwiek również nie jest to wskaźnik pewny i nie może stanowić podstawy do osądów).
Zabronione jest także jedzenie przed obrazem wyświetlanym, tj. film, telewizja czy innym zajęciem jak np. czytanie książki – jako iż nie skupiasz wtedy swojej uwagi na przeżuwaniu, a pokarm jedzony może być genetycznie modyfikowany: co spowoduje jego połknięcie.
Z reguły, przy większym skupieniu na odczuciach można zauważyć specyficznie zmienioną reakcję organizmu, prócz inicjalnych bólów lub mdłości, jakie to mogą się pojawić (także m.in. podniesienie czujności, uczucie gorąca i inne). Autor zaliczy do tego także uczucie zgagi – palenia, jeśli pokarm jest spożywany tylko jako jednorodny (1 typ jedzenia w 1 posiłku) oraz jeśli tylko nie towarzyszą żadne okoliczności bądź kondycje towarzyszące, jakie mogłyby wywołać tą ostatnią (czym może być skażenie naczynia czy pożywienia toksyną, jaka pochodzi z genetycznie zmodyfikowanej bawełny, s. #K8C,Bawełna – jako jeden z przykładów). Jest to wystarczające, mimo iż może nie być wyczuwalne przez większość, a stanowi reakcję organizmu na nieznane (mimo, że powyższe są oświadczeniami dość odważnymi, to jednak tym, na co należy zwrócić uwagę tj. reakcje organizmu jakie odbiegają od normy, jeśli już dojdzie do jakiegokolwiek spożycia powyższych; jeśli zorientowanie nastąpi w czasie nim te ostatnie nie zostaną w pełni przetrawione to warto skorzystać natychmiastowo z informacji zawartych w s. #9:Q40). Zauważ także, że powyższe mogą wystąpić dopiero nawet po paru/ kilkunastu godzinach od spożycia danego pokarmu, czego koronnym przykładem może być soczewica zielona, jakiej większość upraw dostępnych w sklepie jest pochodzenia GMO. Zasada jest taka, iż jeśli nie jesteś pewny danego pokarmu – pochodzącego z upraw przemysłowych (nieorganicznego), to najlepiej zrobisz unikając całkowicie jego spożycia.
Jest zrozumiałe, iż jest zabronione stołowanie się z tego powodu np. w fast-foodach czy jedzenie czegokolwiek poza ustalonymi pokarmami, kiedykolwiek (jedynie: naturalne, nieprzetworzone i najlepiej organiczne tylko: jedzenie). Trend się rozpoczął i jest konieczne zastosowanie się do uwag zawartych, tj. pełne przejście na wymienioną wcześniej żywność (ekologiczną) albo ryzykowanie własnej śmierci (docelowo: tej w wyniku spożycia upraw GMO).

Z tego samego też powodu – mającego najbardziej kluczowe znaczenie dla zdrowia, konieczne jest całkowite zrezygnowanie z produktów przetworzonych[563] jako iż często niemożliwe jest wykrycie w nich genetycznie modyfikowanej żywności lub jej domieszek (np. lecytyny w czekoladzie, jaka w większości pochodzi z genetycznie modyfikowanej soji[564]). Natomiast, dzięki ostatnim zmianom w przepisach światowych producenci traktują na równi produkty GMO[565] jak i te niemodyfikowane – w czego wyniku nigdy nie jest to podane na etykiecie[566] (iż produkt jest np. zbudowany z genetycznie modyfikowanej kukurydzy[567] lub zawiera półprodukty z tej ostatniej, w swoim składzie). Istotne wydaje się także ograniczenie spożycia mięsa oraz produktów pochodzenia zwierzęcego, jako iż zwierzęta hodowane na skalę przemysłową[568] często są żywione genetycznie modyfikowaną soją, innymi nienaturalnymi pokarmami, a także są ładowane hormonami, antybiotykami (powyższe przechodzą do mięsa, bądź produktów pochodzenia zwierzęcego): żyjąc nienaturalnie w ścisku i innymi. Upewnij się więc i postaw zdecydowanie na wybór certyfikowanego źródła (uprawy organiczne/ ekologiczne) jakie to są hodowane.w warunkach zupełnie innych, co ma wpływ na jakość oraz efekt zdrowotny takiego jedzenia[569].

---

563 Załóż, że jakikolwiek olej roślinny, jaki jest podany na opakowaniu jako pozycja mająca taką nazwę na etykiecie – stanowi zmodyfikowany i silnie toksyczny olej rzepakowy, jaki to jest potencjalnie najtańszy w produkcji przez co producent, w celu obniżenia kosztów zapewne zdecyduje się na jego użycie (wiedz także, że olej słonecznikowy jest również obecnie modyfikowany). Omijaj produkty przetworzone, także z dodatkami tego lub innych składników, szerokim łukiem. Po ich spożyciu co niektórzy mogą poczuć subtelny, lekko piekący smak (większość nie poczuje nic, mimo iż może to być zależne od dawki zastosowanej w produkcie).

564 Pamiętaj szczególnie o dodatkach do produktów – należy je kompletnie wyeliminować. Koronnym przykładem może być pasta pomidorowa czy ketchup jaki to już jest w chwili obecnej wykonany z genetycznie modyfikowanych pomidorów, a nie będzie tego czuć w wyniku zastosowania dodatków chemicznych w nim zawartych oraz substancji wzmacniających smak i zapach (s. #K8C,Glutaminian sodu i wzmacniacze smaku czy #1D:Solanina).

565 Jeśli matka nie karmi noworodka mlekiem z jej własnej piersi, szczególnie ważne jest jego kupno tylko ze źródeł organicznych, tj. certyfikowanych hodowli. Więcej o temacie, jak i o zagrożeniu pochodzącym z upraw genetycznie modyfikowanych – jest zawarte w filmie 'Genetic Roulette' (dokument, w jez. angielskim).

566 Warto także poszukać informacji w internecie na temat GMO i produktów w twoim sklepie (z podziałem na państwo dopuszczenia oraz także często nawet i odmianę). Także zawsze założenie z góry, że jeśli dany produkt nie posiada pestek to jest raczej napewno produkt genetycznie modyfikowany (ze względu na zyski, jako iż produkty takie dają tylko 1 plon z 1 nasiona, co wprowadza konieczność ich zakupu na bazie stałej – dając kontrolę oraz tworząc zależność, a te są równe wysokim zyskom). Firmy biotechnologiczne muszą być conajmniej w cześci samo-finansowane, więc pewne elementy są wprowadzane, tak by zapewnić sobie utrzymanie na rynku (sprzedaż herbicydów oraz nasion odpornych na działanie poszczególnego pestycydu, najlepiej każdego roku/ sezonu). Oznaczenie produktów GMO na etykietach z kodem PLC jest kłamstwem (wg jakiej, każdy kod 5-literowy na opakowaniu, z '8' na przedzie miałby sugerować żywność pochodzenia genetycznie modyfikowanego). W istocie nie są one w żaden sposób oznaczone. Zacznij więc najlepiej kupywać oraz spożywać jedynie produkty organiczne, a unikniesz w ten sposób problemu – żywność taka, jest w istocie tańsza od tradycyjnej jeśli tylko jest to zaplanowane (s. #9:Q35).

567 Tą ostatnią da się wykryć np. po wzięciu małego jej nasionka i lekkim jego rozgryzieniu – powinien być odczuwalny lekko piekący smak – oznacza to, iż produkt jest modyfikowany i stanowi silną truciznę. Należy szybko go wypluć i przemyć obficie kilkudziesięciokrotnie usta wodą (część trucizny zapewne już się wchłonęła, jednak raczej do śmierci w tego wyniku nie dojdzie). Wbrew pozorom jest to b. realne zagrożenie, gdyż żywność ta jest dostępna aktualnie wszędzie – osobno, stanowiąc składnik bądź element innych. Niech zostanie również dodana informacja, że opracowanie żywności genetycznie modyfikowanej, jaka może być wprowadzona na rynek jest trudne ze względu na to, że zabija – czasem zbyt szybko, co prowadzi do ciężkich i żmudnych badań nad tematem (zapewne konieczne jest udowodnienie iż nie dochodzi bezpośrednio do śmierci po jej spożyciu, u ludzi w czasie nie szybszym niż 3 miesięcy mimo iż zasady zapewne się zmieniły lub skróciły w czasie).

568 http://www.youtube.com/watch?v=VRDWabqAXvU – fragment pochodzi z dokumentu Food Inc. (mirror: www.xernt.com/xh/food.inc.chicken.farm).

569 Istnieje także znaczna szansa na to, iż wszelki cukier rafinowany jaki jest dostępny na rynku pochodzi ze źródeł modyfikowanych, co jest również potwierdzone w pewnym sensie przez stronę sponsorowaną przez Komisję Europejską (Unię Europejską): http://www.gmo-compass.org/eng/gmo/db/ (poz. 'Betel Root', mirror: www.xernt.com/xh/refined.sugar.gmo). Z tego powodu zabronione jest spożycie wszelkich produktów przetworzonych zawierających w sobie cukier czy jego odpowiedniki jak np. fruktoza lub inaczej syrop fruktozowy, gdyż te ostatnie są najprawdopodobniej pozyskiwane ze źródeł zmodyfikowanej kukurydzy. Dotyczy to także skrobii. Zabronione jest spożycie jakichkolwiek produktów przetworzonych nawet nie zawierających powyższych.
Zauważ także, że wódki produkowane z użyciem ziemniaków/ kukurydzy przemysłowej, nieorganicznej też są bądź mogą być skażone (jak np. Jack Daniel's) więc bądź szczególnie ostrożny (jęczmień, bez dodatku cukru jest akceptowalny). Ma to także zastosowanie co do piw (informacja, że zawiera słód jęczmienny jest tylko informacją dla alergików, gdyż piwo może być wyprodukowane z kukurydzy, ryżu lub innych). Z tego powodu jedyne spożycie tych, jakie posiadają podany na etykiecie pełny skład tj. woda, jęczmień i chmiel są z pewnością bezpieczne (Heineken czy pewne piwa czeskie). Wino jest także jeszcze dozwolone, jednak tylko w przypadku kiedy jest zbudowane na bazie samych winogron, bez konserwantów ani żadnych dodatków – co powinno być zawarte na etykiecie (informacja jednak nie potwierdzona, st. do powyższych infromacji na dn. 2013-04-19; ostatnio pojawiły się także wina organiczne na rynku).

W istocie celem upraw GMO jest zmniejszenie znaczne populacji, mimo iż badania w tym sektorze prowadzą do znacznego rozwoju w innych dziedzinach. Jest zrozumiałe iż chodzi także o wielkie pieniądze (takie projekty muszą być samo-finansowane, nawet jeśli tylko częściowo). Z punktu widzenia elit – większość ludzi na świecie jest niepotrzebnych i zbędnych, gdyż swoimi działaniami są oni ciężarem oraz powodują brak istotnego wkładu w to co naprawdę ważne[570] (nakładają się na to także inne powody jakie są utajnione celowo w publikacji) a jak każdy: zużywają surowce jakie są nieodnawialne i przyczyniają się do zatrucia tej planety. Może to być jedynie zrozumiałe przez osoby jakie posiadają w tym obszarze wiedzę oraz podstawowe zrozumienie[571].

W efekcie – w przyszłości jedynie przeżyją[572] ludzie jacy będą mieli istotną wiedzę jak i zasoby pieniężne na kupno żywności organicznej[573].

[570] Większość wykonuje prace jakie są zbędne, jeśli tylko technologie obecnie już istniejące i stosowane z dala od wzroku publiki – zostałyby zastosowane, a w pierwszej kolejności ujawnione i dopuszczone powszechnie – co raczej ma ~~małe~~/ żadne szanse na stanie się w obecnym systemie ze względu na problem bezrobocia i utraty kontroli jaka byłaby tego następstwem (w rzeczywistości są także inne – te prawdziwe, jakie muszą pozostać ukryte).
Powody, jakie są w to zaangażowane są nieistotne jednak musiały zostać zaprezentowane w celu odpowiedzi na pytania mogące się nasunąć, a wobec jakich zrozumienie jest ważne – w celu nabrania szerszej perspektywy na przedstawioną wiedzę.
[571] Inne podejście, jakie mogłoby zostać zastosowane zostało zaprezentowane w s. #X2 materiałów dodatkowych tej książki (wprowadzając cały szereg poważnych implikacji oraz następstw).
[572] Wraz z kilkoma warunkami dodanymi, jednak musi to zostać pominięte w tej publikacji. Dieta, jaka jest organiczna i nieskażona jest jednak niezbędnym fundamentem – w każdym przypadku, bez jakiej egzystencja jest skazana pogorszenie i przedwczesną śmierć.
[573] Ew. dostęp do takiej żywności np. poprzez stanie się własnym rolnikiem z użyciem jedynie nasion certyfikowanych z organicznego wysiewu/ pochodzących z takich gospodarstw (np. w wyniku własnych upraw hydroponicznych/ aquaponicznych – z ang. 'aquaponics' co jest, zdaje się – rozwiązaniem lepszym).
Pewnym ludziom może się wydać, iż wzięcie żywności od zaprzyjaźnionego rolnika jest doskonałym pomysłem, jednak należy wziąć na poprawkę to, że pomimo tego iż twierdzi on, że zbiera nasiona każdego roku i odkłada je na okres następny: nie oznacza to, iż nasiona te nie są genetycznie modyfikowane (nie wszystkie nasiona posiadają 'gen terminatora' jaki powoduje konieczność ich zakupu każdego okresu kiedy prowadzony jest wysiew). Jedynym pewnym wyjściem jest postawienie na uprawy organiczne, jakie muszą być certyfikowane i są wyborem pewnym (mimo, iż także nigdy nie należy ufać niczemu do końca i sprawdzać źródła w sposób jaki został zademonstrowany w s. #9:Q44). Ludzie wykazują podobną tendencję do tej, od rojów mrówek. Jeśli kopnie się ich otwarcie to wyskoczą i zjedzą. Jeśli natomiast przekaże się im truciznę ukrytą w jedzeniu, to wezmą oni ją i w znacznie rozłożonym czasie: umrą – nie znajdując nigdy przyczyn powodujących ich śmierć, przez co trend będzie kontynuowany. Więcej informacji zostanie udostępnione po spełnieniu warunków z sekcji #X2 tej publikacji (jakie nie mogły znaleźć się w książce z pewnych powodów).

Spożywaj więc zawsze, możliwie – najlepiej wyłącznie produkty organiczne, pochodzące z upraw i hodowli ekologicznych (BIO). Jedynie to zapewni w przyszłości twoje bezpieczeństwo[574 +575] zdrowotne[576].

---

[574] Jedzenie produktów genetycznie modyfikowanych (GMO) jest potężnie groźne. Ich spożycie zostało powiązane z tysiącami toksycznych, alergicznych reakcji, milionami chorych, bezpłodnych i martwych zwierząt oraz praktycznie uszkodzeń każdego organu jak i systemu studiowanego w laboratoriach (źródła pozostaną do znalezienia czytelnikowi, jako iż autor chce uniknąć posądzenia o brak obiektywności).
Lista upraw GMO (dozwolone jest spożycie jedynie tych pokarmów pochodzenia organicznego – ekologicznego czyli tzw. BIO): banany[O19], jabłka[O42], kukurydza[W20], soja[M15], ziemniaki[W25], ryż biały[N36]/ brązowy[N15]/ ~~żółty~~, pszenica[N20] (zauważ, że także dot. mąki, chleba i innych = produkty przetworzone), ananasy[O17], orzechy ziemne[N12], śliwki[O37], buraki cukrowe[W46] (zauważ także: cukier rafinowany), cykoria[W69] (w tym: sałatkowa), olej bawełniany (bawełna), soczewica[W55], słonecznik (tylko do produkcji oleju)[N24], tytoń (jako znaczne zagrożenie przy paleniu), papaja[O5], dynia[W5], nasiona lnu (siemię lniane)[N7], rzepak (olej rzepakowy), groszek zielony[W11], fasola czerwona[W29] lub biała[W31], papryka[W45], awokado[O9], łosoś[M13], pomidory[O7], miód[M50] (źródłem skażenia jest występowanie w promieniu od 5 do 10km upraw genetycznie modyfikowanych, w odległości od lokalizacji ula – w czego efekcie elementy tych roślin są obecne w produkcie końcowym), [wszystkie produkty przetworzone tj. batoniki, cukier – rafinowany obecny m.in. w napojach słodzonych jak Pepsi, słodyczach, jak i wszystkie pozostałe – także ze względu na to, iż do każdej takiej żywności są dodawane toksyny jakie służą obniżeniu odporności, patrz s. #K8C], [większość piw – jeśli nie jest podany pełny skład produktu na etykiecie to istnieje znaczne ryzyko, iż jest wyprodukowane z surowców GMO], [większość wódek: należy upewnić się co do surowca produkcji], [większość papierosów: także są pozyskiwane z tabaki GM oraz zatrute], w tym: mleko[M3] (i jego półprodukty: ser[M1], twaróg[M22] i inne jak np. serwatka), jaja[M5] oraz mięso kurczaka[M23] i innych żywionych paszą GMO (jaka przedostaje się do mięsa/ produktów tych zwierząt, przy czym te ostatnie są z zasady, przemysłowo hodowane z użyciem sterydów oraz antybiotyków, w tym: agrostis stolonifera jako trawy genetycznie modyfikowanej będącej jednym ze źródeł ich pożywienia), (powyżej wymienione, wszystkie – jakie są dostępne w sklepie, są GMO – należy to założyć, by uniknąć śmierci: lista na stan z dn. 2013-02-23, więcej w s. #9:Q35 gdzie także znajdują się instrukcje co do aktualizowania tej ostatniej oraz inne ważne informacje, także przy początku przypisów s. #K2B). Pewna część z tej listy GMO może jeszcze nie być wdrożona, jednak informacje zdobyte – pozwalają myśleć iż testy powyższych zakończyły się sukcesem i mogą być już jutro obecne w twoim lokalnym supermarkecie. Lista napewno nie jest pełna, a na rynek wciąż są wprowadzane nowe pokarmy modyfikowane, więc należy uważać przy zakupie. Naiwne również byłoby myślenie, że wszystkie produkty są zgłoszone oficjalnie i wiedza o ich modyfikacjach/ takiej możliwości jest dostępna publicznie (patrz np. cytryny[O31]). Pamiętaj, że jeśli żywność nie jest oznaczona w miejscu twojego zakupu jako organiczna (ekologiczna, czy jako żywność BIO z certyfikatem): to oznacza, iż jest pochodzenia nieorganicznego/ przemysłowego/ nieekologicznego. Uprawy organiczne charakteryzują się tym, że do produkcji żywności używane są nasiona NIE-GMO (naturalne), wzrost odbywa się bez udziału żadnych pestycydów/ środków ochrony roślin (dozwolone są jedynie naturalne metody jak np. feromony) oraz tym, iż uprawy te są umieszczone na bogatej w składniki odżywcze glebie – w czego wyniku mają one zupełnie lepszy smak, wartość odżywczą oraz dają sytość i satysfakcję ze zjedzenia takiego pokarmu (co jest opinią autora i zapewne wielu). Zostanie powtórzone ponownie: jeśli zostaje podane do wiadomości (tj. co zostało zrobione tej sekcji), że istnieje uprawa danego produktu GMO (genetycznie modyfikowana) to należy całkowicie wyeliminować jego spożycie – dozwolone jest jedynie zjedzenie tego pokarmu ze źródeł organicznych.
Nawet jeśli czujesz, że dany pokarm z listy nie jest modyfikowany ani nie występuje żaden z symptomów ku takiemu podejrzeniu, to najlepiej zrezygnuj z jego jedzenia całkowicie (mimo, iż prawdopodobnie zgody na przemysłową produkcję dopiero są wydawane, jeśli zostanie wykazane w testach iż nie dochodzi do śmierci bądź zbyt znacznych uszkodzeń w określonym terminie codziennego spożycia produktu, to jednak i tak warto zrezygnować z bycia szczurem laboratoryjnym – o ile chcemy żyć, bo tylko taka decyzja da nam to spokój umysłu jaki to jest najważniejszy). Uszkodzone i zniszczone narządy, nieodwracalne zmiany i szereg wielu niezbadanych jest stawką. Lepiej zawsze jest zachować pełną ostrożność i zapobiegać, bo nie jest to tego warte (jesli występuje chęć zjedzenia powyższych produktów z listy, to wiąże się to z przejściem na produkty pochodzenia organicznego – wyłącznie, patrz po cenowo sensowne rozwiązanie s. #9:Q35). Uważaj.
[575] W publikacji konieczne było zgromadzenie wszelkich informacji podstawowych, elementarnych jakie są konieczne do dojścia oraz pozostania w pełnym zdrowiu, stąd uwaga na pewne elementy także musi zostać zwrócona dodatkowo. Jednymi z największych zagrożeń jest zjedzenie pokarmów zewnętrznych, czyli innych niż te z twojego sprawdzonego oraz zaufanego kręgu żywienia, tj. np. opłatek w kościele (skąd wiesz, że nie jest on zatruty/ będąc zbudowany np. na bazie genetycznie modyfikowanej kukurydzy?), wszelkie posiłki – gdziekolwiek i jakiekolwiek. Zabronione jest przyjmowanie jedzenia od kogokolwiek, bez względu na okoliczności. Noś zawsze ze sobą swój własny, organiczny pokarm i tylko go jedz – jeśli nie masz, to najwyżej głoduj do tych kilku dni, nim będziesz ponownie miał dostęp do sprawdzonej żywności (jest to tym, co robi autor – s. #K1: jeśli chodzi o wodę butelkowaną, to w Polsce tylko Kropla Beskidu nie zawiera fluoru, co zostało potwierdzone u producenta; warto jednak z niej zrezygnować całkowicie jako iż została w ostatnim czasie zatruta/ pogorszyła się jej jakość). Pilnuj jedzenia jakie nosisz także i zaprzestań na zawsze spuszczania z niego widoku, trzymając najlepiej cały czas przy sobie, bez pozostawiania nigdzie – nawet na minutę (s. #9:Q52). Jeśli nawet uważasz, że przekraczane są pewne granice – to wiedz, iż właśnie tam, gdzie nie spodziewasz się, że zostaną one przekroczone – najczęściej właśnie wtedy są, więc bądź uczulony. Zawsze i bez żadnego wyjątku, przestań czuć się zwolniony z myślenia – kwestionuj wszystko i wszystkich, będąc wiecznie sensytywny. Ludzie właśnie wpadają w kłopoty, bo nie chcą być nieuprzejmi, niekonsekwentnie się zachować czy powątpiewają/ ignorują ostrzeżenia lub w końcu: boją się pozostawić wszystkiego co mają/ stracić – właśnie w momentach, w których powinni.
Jest to najważniejsza zasada jakiej musisz przestrzegać, by być pewnym, że przeżyjesz.

Nie ufaj nigdy nikomu do końca, lecz okaż zainteresowanie, bo każdy ma własną, ukrytą agendę (inaczej: ukryte intencje/ zamiary/ cele czy też, politykę – co może stanowić cały system wierzeń na nich oparty). W esencji największym błędem jest zakładanie, że inni ludzie mają myślenie zbliżone do naszego, co stwarza możliwość manipulacji. Często ludzie jakim ufasz, nie są tymi jacy powinni je mieć. Także część z tego powodu, że większość jest ignorancka lub zwyczajnie głupia (mówiąc bezpośrednio wprost). Przestań patrzeć także zawsze na innych, bo jest to tylko twoje zdrowie i jedynie twoje problemy – tylko ty z nimi zostajesz, a i tak na końcu: nie zatroszczy się o ciebie nikt, bo nikt za ciebie nieprzecierpi bólu twoich decyzji, nikt nie będzie miał rzeczowej wiedzy by cokolwiek zrobić, a jeśli jesteś ofiarą lub masz taką mentalność: szukasz litości bądź współczucia/ opieki innych, to lepiej odstaw czytanie tej książki teraz – jest to podejście, jakie musisz mieć, jeśli chcesz zmiany, na lepsze. W końcu, nawet jeśli się pomylisz: to jest to zawsze lepsze niż popełnić okropny błąd i stworzyć sobie problem, ten zdrowotny – o czym zapewne się przekonałeś, czyniąc w życiu inaczej.
Uwierz w siebie i swoje możliwości, stań się profesjonalistą w sferze życia – nawet jeśli nikt tego nie zrozumie, bo w istocie: nikt nie musi, prócz ciebie jako iż ty jesteś jedynym Panem na swoim statku – inni go nie mają bądź mogą nie mieć, więc po prostu ich zignoruj jeśli nie są w stanie zaakceptować twojego – nawet drastycznie odmiennego punktu widzenia, bo wiedzą mniej. Przestań walczyć nad ich umysłami, bo zwyczajnie jest to pozbawione celu. Włącz myślenie i zacznij postępować w życiu prawidłowo, na 100% (weź życie na poważnie i stań się najlepszy, w tym co robisz – jeśli chodzi o każdą dziedzinę życia, jaka jest ważna).
[576] Pamiętaj: GMO = ŚMIERĆ, w czasie.

K8F. WAŻNOŚĆ FIZYCZNEGO BÓLU W ISTOCIE ZDROWIA

Ten świat został zaprojektowany w ten sposób, że istnieją niewidzialne mechanizmy mające wpływ na nasz los, to co nam się przydarza oraz to czego doświadczamy (jeden z przykładów takich praw, został zawarty w sekcji #3 w celu wytłumaczenia schematu powstawania depresji). Warunkują one w pewnym sensie sprawiedliwość, a ich głównym skutkiem jest to, że głód, niewygoda, ból i cierpienie fizyczne są absolutnie konieczne dla naszego zdrowia i wpisane w te życie[577]. Następstwem tego (i ten mechanizm zostanie wytłumaczony poniżej) jest to, iż w przypadku braku dowolnego zaakceptowania i przez to samo-zadawania bólu, cierpienia fizycznego, niewygody – mechanizmy rządzące prawami przeciw-świata wymogą to na nas i skutkiem będzie ból, bądź też choroba o często nawet nieznanym podłożu (jakkolwiek to brzmi).

W najprostszy i najmniej skomplikowany sposób można to wyrazić w ten sposób, iż każde uczucie jakiego doświadczamy wyzwala tzw. anty-uczucie, czyli uczucie przeciwne. Przykładowo, jeśli wcześniej towarzyszyło nam uczucie silnej miłości (np. do osoby ukochanej) to zaraz po tym pojawi się anty-uczucie jakie to będzie uczuciem przeciwnym, czyli nienawiścią (ważne jest tylko by wyładować je w moralny sposób). Działa to zawsze, a jest to mechanizm jakie zapewnia względną sprawiedliwość na tym świecie (iż bez znaczenia jest np. majątek danej osoby by czuła się zawsze tak jak inni).

Jego następstwem jest jednak to, iż aby być w pełni zdrowym – konieczne jest dla nas przeżywanie pełnego balansu emocji. Zalicza się także do nich ból czy głód, gdyż bez tych ostatnich – niemożliwe jest przeżycie np. uczuć głębokiej przyjemności. Jednak, nie jest to powód dlaczego jest to konieczne, bo chodzi o to, że **energia moralna jaka jest pompowana stale poprzez system pomp z przeciw-świata[578] do naszego świata fizycznego, właśnie w wyniku doświadczania emocji z balansu negatywnego (czego efektem 'ubocznym' są właśnie uczucia) a jaka jest wymagana do ich poprawnej pracy**. W wyniku braku odczuwania tych ostatnich – organy te będą niedożywione, bo nie zostanie wytworzony odpowiedni potencjał[579] (poprzez świadome doświadczanie tych uczuć) jaki by to

---

[577] W efekcie nie tylko robotnicy są zmuszeni do wykonywania pracy fizycznej, a każdy kto żyje – jest to wymóg całkowicie konieczny dla pełnego zdrowia (a kiedy nie zostanie dostarczony długoterminowo to skutkiem będzie choroba jaki go wywoła).

[578] Pole grawitacyjne, jest polem dipolarnym (zauważ, że stoi to w opozycji do obecnie akceptowanej wiedzy). Oznacza to, iż takie dynamiczne pole ma dwa bieguny, wlot (I) oraz wylot (O). Jako przykład takiego pola niech będzie pole magnetyczne, którego 'wlotem' jest biegun 'N', zaś 'wylotem' biegun 'S'. Następstwem tego jest to, iż nasz świat fizyczny jest tylko pierwszym z dwóch równoległych światów jakie istnieją we wszechświecie. Wynika to z tego, że takie pole grawitacyjne ma charakter koncentryczny, tzn. zbiegający się do jednego punktu. Natomiast w celu bycia takiego koncentrycznego pola, by było dipolarnym – jego linie sił po zbiegnięciu się w jednym punkcie granicznym muszą zniknąć z naszego świata, przeniknąć przez jakąś niewidzialną i nieprzenikalną barierę, po czym wyłaniać się w zupełnie odrębnym od naszego, równoległym świecie. Ten świat, istniejący na drugim końcu dipola grawitacyjnego nazywany jest przeciw-światem. Oba te światy, a mianowice: nasz fizyczny świat oraz przeciw-świat muszą się mieć do siebie tj. obiekty mają się do swoich odbić lustrzanych. Wprowadza to szereg następstw. Jednym z nich jest to, że światy te muszą być wypełnione substancjami o dokładnie odwrotnych do siebie atrybutach. Oznacza to iż jeśli substancja z naszego świata cechuje się masą, inercją (bierność, w fizyce: zdolność ciała do zachowania swego stanu ruchu podczas równoważenia się sił działających na to ciało; bezwładność), tarciem oraz brakiem inteligencji w stanie naturalnym to owa substancja z przeciw-świata musi charakteryzować się cechami odwrotnymi i tak musi być: bezważka, samo-mobilna (tj. zdolna do samoczynnego inicjowania ruchu), nadśliska (tj. nie wykazująca żadnego tarcia) oraz cechująca się naturalną inteligencją (tj. zdolna do myślenia w stanie naturalnym). Z kolei cały odrębny świat wypełniony substancją jaka posiada zdolność do myślenia w stanie naturalnym, jest faktycznie rodzajem ogromnego naturalnego komputera.
Innym następstwem lustrzanej zależności jest to, iż każdy obiekt wszechświata musi w niej istnieć aż w dwóch kopiach czy składowych naraz. Każda z tych kopii lub składowych współistnieje w odmiennym świecie. Kopia z naszego świata fizycznego to po prostu dany obiekt lub ciało fizyczne. Natomiast kopia z przeciwświata to inteligentny duplikat przeciw-materialny tego obiektu lub ciała. Ten ostatni jest w istocie nośnikiem inteligencji, pamięci, czyli działa on jako komputer sterujący danym ciałem. Obie kopie tego samego obiektu są ściśle sprężone ze sobą siłami wzajemnych oddziaływań grawitacyjnych, stąd jeśli jedna z kopii zostanie poruszona (lub przetransformowana) to druga musi podążyć – jeśli więc jest się w stanie poruszyć kopią (duchem), jaka znajduje się w odmiennym przeciw-świecie, wówczas ruch tej kopii wymusi także, że fizyczny oryginał danego obiektu zaczyna się poruszać (tzw. ruch telekinetyczny). W podobny sposób działa również uzdrawianie telekinetyczne (tj. uzdrawiany jest duch z przeciw-świata, gdzie oryginalne ciało z naszego świata automatycznie poprawia swe zdrowie). Na tej podstawie mogą zostać również wyjaśnione (na podstawie Konceptu Dipolarnej Grawitacji, dr Jana Pająka) wyjaśnione w prosty sposób inne zjawiska jak np. czas, energia, grawitacja, ESP (ang. extra sensory perception, czyli postrzeganie pozazmysłowe), pamięć, uczucia, Nirvana (patrz sekcja #3), akupunktura oraz wiele więcej.

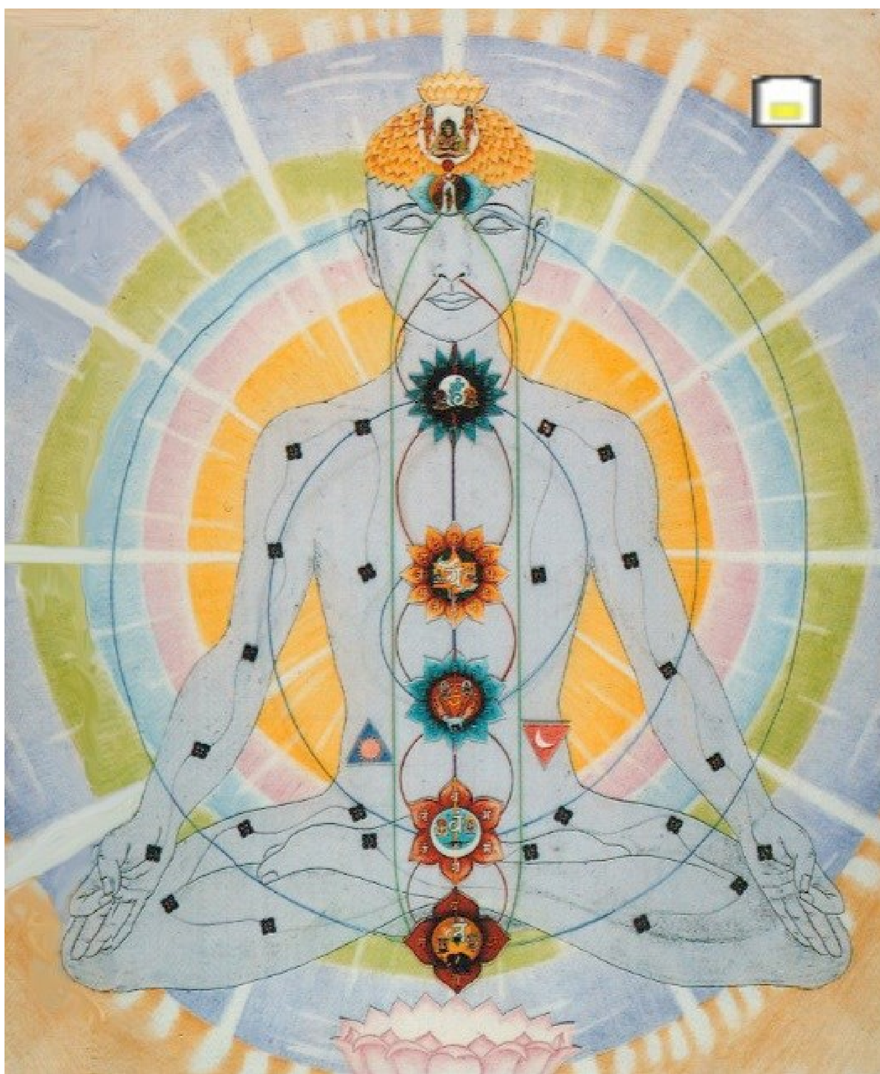
[579] Wizualnie można to porównać do tego, iż uczucia te powodują sprzężenie (zduszenie) dętki przez jaką to pompowane jest stale, jednak dość słabo powietrze – w wyniku tego dochodzi do nagromadzenia tego ostatniego przy jej końcu, a poprzez rozluźnienie ucisku (dzięki zwiększeniu ciśnienia, właśnie wywołanego tymi uczuciami) – będzie mogło ono (energia moralna) dostać się do narządów i organów ciała – powodując ich dożywienie. W przypadku osób

zagwarantował (będącego wynikiem odpowiedniego sprzężenia tej energii i wypuszczenia pod odpowiednią siłą, co spowoduje jej dotarcie do wszystkich zakamarków ciała fizycznego). Jeśli to niedożywienie będzie się utrzymywało: skutkiem będzie choroba, jakiej celem będzie dostarczenie tej energii temu ostatniemu (poprzez spowodowanie w nim bólu a wobec tego: dotlenienia organów na poziomie metafizycznym[580]).

W celu pełnego zrozumienia: człowiek jest istotą energetyczną jaka jest związana nierozerwalnie z energią duchową (moralną) jakiej mechanika oraz działanie, przy opisaniu także wpływu na istoty ludzkie zostało zawarte w sekcji #3 tej publikacji (udaj się teraz do niej, jesli jesteś zainteresowany w dalszym zrozumieniu – nim informacje tu zawarte staną się w pełni przejrzyste).

jakie posiadają non-stop ‘niezgniecioną’ (właśnie w wyniku braku dostarczania powyższych uczuć) dętkę – przepływ tej energii jest niewystarczający, właśnie w wyniku słabego ciśnienia tej energii – w czasie prowadząc do niedożywienia, czego skutkiem będzie choroba – jaka to je wywoła samoczynnie i spowoduje to ‘zgniecenie’ dętki po to, by organy ponownie mogły być dożywione (jaka to wywoła odpowiednią presję umożliwiającą dożywienie tych ostatnich). Inaczej można to porównać do kończyn, do jakich został zatrzymany (lub odcięty) dopływ krwi: zaczną one powoli obumierać (jednak w wypadku energii moralnej – w celu zapobieżenia tego pojawia się choroba, jaka ma na celu przywrócenie dopływu tej krwi, jednak musi to być rozważone w innych wartościach). Wyjaśnia to także mechanizm, dlaczego aktualny zasób energii moralnej ma tak ważne znaczenie dla zdrowia organizmu (ze względu na brak występowania niedożywienia wywołanego jej brakiem, patrz sekcja #3).

[580] Przykładem może być ból o nieznanej etiologii np. ręki czy nogi (kończyny są z zasady mniej odżywiony organami, ze względu na ich odległość od czakr przez jakie pompowana jest energia moralna, a jakich to człowiek ma siedem na linii kręgosłupa i głowy). Po więcej patrz: http://www.skarby-natury.com/index.php?k_d=839& (informacja: pominąć tylko informacje o kamieniach; mirror: www.xernt.com/xh/chakras).



Rys. 43. System czakr człowieka (czyli 'wrót'/ zespołu pomp przez jakie wypuszczana jest energia życiowa/ moralna) oraz uproszczonego i niepełnego systemu meridian (czyli kanałów dystrybucji tej energii w niewidzialnym ciele eterycznym). Zauważ, że metaforyczna bateria ukazana w prawym górnym rogu – symbolizuje zasób tej energii, zgromadzonej przez intelekt (daną osobę; niewidzialnej dla oczu, a zakumulowanej w przeciw-świecie, s. #3).

Ból fizyczny czy cierpienie/ uczucie dyskomfortu jakie jest powodowane na te ośrodki – sprawia, że system pomp jest stale zgniatany, podobnie jak w dętce gdzie powietrze jest sprężane przy pompowaniu – w czego to wyniku istnieje możliwość nagromadzenia energii moralnej na tych ośrodkach, gdzie po rozprężeniu tego ucisku: jest ona w stanie zasilić wszystkie organy[581].

[581] W addycji, zostanie dodany jako ciekawostka 7-letni cykl przez jakie przechodzą ludzie, a jaki wiąże się ze zmianami świadomościowymi wynikającymi z tej wiedzy (http://en.paperblog.com/chakras-7-year-development-life-cycles-362737/, http://m5.paperblog.com/i/36/362737/chakras-7-year-development-life-cycles-L-DyXul1.png; mirror: www.xernt.com/xh/7.year.developmental.cycle).
Merydiany: http://www.reikimaster.pl/reiki_meridian.htm (mirror: www.xernt.com/xh/meridians).

CZAKRA	POZYCJA	CZĘŚCI DOTKNIĘTE	CHOROBY I SYMPTOMY POWIĄZANE[582]
1. KORZENIA/ PODSTAWY (Muladhara)	Czakra ta związana jest z ziemią, ugruntowaniem, materią (strach). Położenie – położona między odbytnicą a genitaliami Kolor (barwa promieniowania) – czerwony Funkcja – ziemia, przetrwanie, potrzeby fizyczne, ugruntowanie, bezpieczeństwo, stabilizacja Żywioł – ziemia Symbol – czteropłatkowy lotos Dźwięk – LAM Zmysł – węch Kamień – agat, rubin, czerwony jaspis, granat, czerwony koral Roślina/zapach – cedr, goździk Powiązanie z gruczołem – nadnercza	Odpowiadające części ciała: kości, szkielet, narządy płciowe. Zasila energią ciało fizyczne – kości, mięśnie, krew i organy wewnętrzne. Wpływa na ogólną witalność i ciepłotę ciała. Jest to ośrodek instynktu samozachowawczego. Działanie pozytywne: witalność i siła życiowa, radość życia, poczucie bezpieczeństwa, akceptacja własnego ciała, pewność siebie, dobre funkcjonowanie w codzienności, rozwój osobowości. Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): lęk (przed życiem, obawy finansowe, itp), niechęć do życia, brak siły przebicia, niezdecydowanie, materializm, zachłanność, nieumiejętność dawania, oraz brania, złość na własne ciało, chęć dominacji, agresja, przemoc...	Zapalenia stawów i choroby układu kostnego, choroby odbytu i jelita grubego, zaparcia, nadwaga, lub niedowaga, choroby krwi...
2. SAKRALNA/ KRZYŻOWA (Svadhisthana)	Druga czakra to centrum pierwotnych, nieoczyszczonych emocji, energii seksualnej i sił twórczych (uczucia). Położenie – dwa palce poniżej pępka Kolor – pomarańczowy Funkcja – seks, Reprodukcja, przyjemność Symbol – sześciopłatkowy lotos Żywioł – woda. Dźwięk – VAM Zmysł – smak Kamień – karneol, kamień księżycowy Zapach – pomarańcza, ylang – ylang, sandał Powiązanie z gruczołem: jądra, jajniki	Odpowiadające części ciała: narządy płciowe, prostata, macica, pęcherz moczowy. Działanie pozytywne – otwartość, akceptacja, życzliwość, udany satysfakcjonujący seks, otwartość na innych, bezkonfliktowość, zachwyt nad życiem, radość i optymizm, rozumienie i opanowanie emocji, dysponowanie własną mocą, cierpliwość, twórczość, moc kreacji, zgłębianie natury obfitości, zabezpieczenie materialne... Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): niestabilność emocjonalna, poczucie	Artretyzm, choroby narządów płciowych, impotencja, choroby przewodu moczowego, choroby krwi i układu limfatycznego...

[582] Związane z jej niedotlenieniem na poziomie eterycznym/ wywołane działaniami w świecie fizycznym, jakie mogą mieć wpływ na zaburzenie procesów uwalniania tej energii (tj. użycie narkotyków, stres, zapasożycenie, skażenie toksynami, metalami ciężkimi, nieprawidłowa dieta, reaktywność czy nawet negatywne myśli nabyte w wyniku programowania podświadomego itp., s. #1, #3, #7, #10, #9).

		wyizolowania, pobudliwość seksualna, stłumienie seksualności, nadużywanie seksu i uzależnienie od niego, silny popęd połączony z agresją, niepewność i napięcie wobec drugiej płci, egoizm, nieumiejętność kreacji i stłumienie swoich zdolności twórczych, manipulacja innymi, agresja, krytykanctwo, nietolerancja, brak odpowiedzialności, konfliktowość, negatywne emocje – gniew, frustracja, urazy psychiczne, ponuractwo i pesymizm, oziębłość, brak popędu, brak ciepła i czułości, brak poczucia własnej wartości, nieśmiałość, niezdecydowanie, nie doprowadzanie spraw do końca...	
3. SPLOTU SŁONECZNEG O/ SOLARNA (Manipura)	Czakra splotu to nasze centrum energii – nasze wewnętrzne słońce, które dodaje nam witalności i siły. Manipura to także ośrodek emocji (proaktywność). Położenie – trzy palce powyżej pępka Kolor – żółty Funkcja – emocje, bogactwo, moc, kontrola Symbol – dziesięciopłatkowy lotos Żywioł – ogień Dźwięk – RAM Zmysł – wzrok Kamień – bursztyn, tygrysie oko, bursztyn, topaz szlachetny (złoto–żółty), cytryn i wszystkie inne w kolorze żółtym Zapach – lawenda, rozmaryn, olejek bergamotowy Powiązanie z gruczołem: śledziona, trzustka	Odpowiadające części ciała: mięśnie, układ trawienny, wątroba, przepona, jelito grube, żołądek. Działanie pozytywne: równowaga emocjonalna, akceptacja siebie, poczucie własnej wartości i godności, spokój, harmonijne relacje z innymi, odczuwanie w sobie siły i światła, promieniowanie na otoczenie, przyciąganie tego, o czym się myśli, odczuwanie własnego miejsce we wszechświecie, zdrowy stosunek do ciała, zdolności medialne i uzdrowicielskie... Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): zaburzenia emocjonalne typu neurotycznego, blokady emocjonalne, chaos uczuciowy, pracoholizm, nadpobudliwość, potrzeba władzy i kontroli nad światem, potrzeba uznania i bycia docenianym, poczucie niespełnienia, niska samoocena, niekonsekwencja, powierzchowność, tłumienie uczuć, trwonienie energii, napady złości, nerwowość, rozdrażnienie, kłótliwość,	Wrzody żołądka, problemy z trawieniem, zmęczenie, cukrzyca, mdłości, zatrucia pokarmowe, zaburzenia pracy wątroby, cukrzyca, bóle w jamie brzusznej...

		dostrzeganie we wszystkim przeszkód, marudzenie, narzekanie, krytykowanie wszystkich i wszystkiego, brak spontaniczności...	
4. SERCA (Anahata)	W pełni otwarta czakra serca jest centrum prawdziwej, bezwarunkowej miłości (harmonia). Położenie – na środku klatki piersiowej Kolor – zielony na obrzeżach, w środku różowy, w samym centrum złoty (jak kwiat, np. róży) Funkcja – uczucia, współczucie, miłość – bezwarunkowa miłość, uzdrawianie Żywioł – powietrze Symbol – dwunastopłatkowy lotos Dźwięk – YAM Zmysł – dotyk Kamień – szmaragd, zielony jadeit, awenturyn, różowy kwarc, różowo czerwony turmalin, Zapach – róża, kwiat jabłoni, wiśni Powiązanie z gruczołem: grasica	Odpowiadające części ciała: serce, płuca, układ krążenia. Działanie pozytywne: poczucie harmonii i piękna, wewnętrzne ciepło, miłość, promieniowanie serdecznością i radością, współczucie, altruizm, gotowość do bezinteresownego niesienia pomocy, miłość bezwarunkowa, mądrość, kochanie i akceptowanie życia, miłość do natury, pozytywny stosunek do celów życiowych, wybaczanie... Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): nadwrażliwość, podatność na zranienia, dawanie i pomaganie innym z oczekiwaniem wdzięczności i uznania, nieumiejętność brania i przyjmowania, opór przed miłością, zaborczość, potrzeba posiadania drugiej osoby na własność, potrzeba kontrolowania, zmienność nastrojów, negatywny stosunek do świata i ludzi, upór i sztywność, opory przed zmianą, brak wybaczania, poczucie odrzucenia, użalanie się nad sobą, zazdrość wobec sukcesów innych, podatność na wykorzystywanie, pesymizm, czarnowidztwo, świat postrzegany jako wrogie i koszmarne miejsce, smutek i depresja, nieumiejętność kończenia spraw, chłód i znieczulenie...	Choroby serca, płytki oddech, nadciśnienie, rak, palpitacje i zaburzenia pracy serca, choroby krążeniowe, choroby płuc i oskrzeli, guzy piersi, schorzenia skóry, astma, alergia, bóle pleców i ramion...
5. GARDŁA (Visudha)	Poprzez tę czakrę komunikujemy się, wyrażamy siebie (filozofia). Położenie – położona między jamą gardła a krtanią (środek gardła) Kolor – błękitny, jasno niebieski	Odpowiadające części ciała: usta, gardło, uszy, układ limfatyczny. Działanie pozytywne: dobra wymowa, rozwój osobowości, szczerość, otwartość, łatwość wyrażania siebie i swoich myśli, elokwencja, twórczość, ekspresja, kreatywność,	Choroby gardła i jamy ustnej, chrypka, jąkanie, powiększenie węzłów chłonnych, patologie tarczycy, astma, napięcia w barkach, lęki.choroby gardła i jamy ustnej, chrypka, jąkanie, powiększenie węzłów chłonnych, patologie tarczycy, astma, napięcia w barkach, lęki.

	Funkcja – wyrażanie się, samoekspresja, Rozumienie, komunikacja, wyobraźnia Żywioł – eter i Próżnia Symbol – szesnastopłatkowy lotos Dźwięk – HAM Zmysł – słuch Kamień – turkus, akwamaryn, chalcedon, lazuryt, szafir Zapach – szałwia, eukaliptus, mięta Powiązanie z gruczołem: tarczyca, przytarczyca	asertywność i wolność, umiejętność przekazywania mądrości i wiedzy, umiejętność podejmowania decyzji, odpowiedzialność za własne myśli i za własne życie, ufność do wszechświata, zadowolenie z pracy, rozwijanie talentów... Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): brak łączności pomiędzy czakrami dolnymi (fizycznymi) a górnymi (duchowymi) – nadmierny intelektualizm, maska stworzona ze słów i gestów, słowotok, dogmatyzm, sarkazm i lekceważenie innych, arogancja, współzawodnictwo, duma rekompensująca brak sukcesu, niecierpliwość i nieodpowiedzialność, nieustanne poszukiwanie nowych bodźców dostarczających przyjemności, małomówność, cichość, ścisk w gardle lub zduszony głos, lęk przed ludźmi, lęk przed porażką i krytyką, brak zaufania do własnej intuicji, nieumiejętność brania – przyjmowania, apatia, lenistwo, nieszczerość i bycie niegodnym zaufania, słabość wewnętrzna, rozpacz w wyniku niespełnienia, problemy w pracy, brak satysfakcji z wykonywanych działań, antypatie, nawyki, natręctwa, nieprzemyślane działania, poczucie winy...	
6. TRZECIEGO OKA (Adjna)	Siedziba mądrości, intuicji i zdolności paranormalnych (wiedza). Położenie – położona na szerokość palca nad nasadą nosa/ nieco nad brwiami Kolor – granatowy Funkcja – mądrość, zdolności parapsychiczne, percepcja ponadzmysłowa, intuicja Żywioł – światło Symbol – dwupłatkowy lotos Dźwięk – KSHAM	Odpowiadające części ciała: oczy, podstawa czaszki. Działanie pozytywne: dogłębne zrozumienie rzeczywistości i kreowanie rzeczywistości, zdolności umysłowe, umiejętność wizualizacji, praca z intuicją, otwartość na prawdy mistyczne, jasnowidzenie, przeczucia, prorocze sny, spontaniczne spełnianie się pragnień, myśli oparte na poczuciu mocy, duchowy wkład w życie innych, błyskotliwe koncepcje,	Bóle głowy, choroby oczu i słaby wzrok, zaburzenia neurologiczne, padaczka, choroby mózgu, kłopoty z koncentracją i nauką, choroby kręgosłupa...

	Zmysł – szósty zmysł/postrzeganie pozazmysłowe Kamień – wszystkie o kolorze indygo, czyli lapis lazuli, szafir indygo, azuryt, fluoryt, Zapach – jaśmin Powiązanie z gruczołem: przysadka	sprawna realizacja pomysłów i wizji, otwartość na pomysły innych... Działanie negatywne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): brak połączenia pomiędzy fizycznością a duszą człowieka, napięcia mentalne, racjonalizm, twardy rozsądek, ostra logika, brak fantazji i wyobraźni, nieumiejętność twórczego myślenia, budowanie wizji i brak siły, aby je zrealizować, izolacja, choroby psychiczne, negatywne wizje, chaotyczne koncepcje, tworzenie negatywnych idei, realizacja złych koncepcji i sukcesy w zupełnie nieprzemyślanych sprawach (przestępca), duma, autorytaryzm, dogmatyzm, manipulacja innymi, tworzenie intryg, nietolerancja...	
7. KORONY (Sahasrara)	Siedziba najwyższej doskonałości w człowieku. Poprzez tę czakrę doświadczamy jedności z Absolutem/ Źródłem/ Bogiem (duchowość). Położenie – czubek głowy Kolor – fioletowy, biały Funkcja – myślenie holistyczne, poczucie jedności z Bogiem, Wszechświatem, percepcja ponadzmysłowa... Świadomość Kosmiczna... NIRVANA... Barwa – fiolet i biel Żywioł – myśl – energia kosmiczna Symbol – tysiącpłatkowy lotos Dźwięk – OM, lub cisza Zmysł – nadświadomość, świadomość kosmiczna Kamień – kryształ górski, diament, ametyst Zapach – lotos, cedr Powiązanie z gruczołem: szyszynka	Odpowiadające części ciała: góra czaszki, kora mózgowa. Działanie pozytywne: urzeczywistnienie boskości w człowieku, przeżywanie jedności z wszechświatem, poczucie przebudzenia, bliskość oświecenia, poznanie, niepodzielna jedność, otwartość na boskość, zaufanie do Boga, oddanie, poddanie się prowadzeniu Wyższej Siły... Działanie nieharmonijne (niedoczynność, lub zamknięty czakram): życie w wyimaginowanym świecie marzeń, złudzenia, frustracje, ucieczka od rzeczywistości, destrukcja i przygnębienie, strach, lęki, blokowanie innych czakr, brak zaufania do Boga, bezcelowość istnienia, ucieczka w choroby, strach przed śmiercią, brak wiary, zamknięcie na duchowość, niechęć do zjednoczenia z Bogiem, skrajny materializm, arogancja, zamknięcie na ludzi, nie komunikatywność, wyniosłość, wywyższanie się...	Wyczerpanie, epilepsja, chroniczne zmęczenie, zaburzenia energetyczne, nadwrażliwość na światło i dźwięk, depresje natury duchowej, silne migreny...

W istocie może to się wydawać skomplikowane, jednak takie nie jest. Cechy te, które się ujawniają – są związane z zasobem energii moralnej (jakie zostały opisane, złamane oraz szeroko wytłumaczone w s. #3). Jeśli brak jest tej energii/ występuje jej deficyt – to zaczynają się ujawniać cechy negatywne, zgodnie z opisem zawartym w sekcji powyżej, w uproszczeniu – to wszystko.

Jeśli więc brak jest energii moralnej zgromadzonej przez intelekt, to bez względu na wszystkie inne cechy (wliczając w to zdrowie, odżywianie jak i inne): zaczną być ujawniane w czasie (wraz z postępującym spadkiem w polu moralnym) objawy negatywne zaczątku choroby filozoficznej (moralnej). Ból i cierpienie fizyczne jest tym, co generuje największy zasób tej energii, ze względu na ilość zaangażowanych emocji w procesie. Z tego więc względu konieczna jest zmiana natury człowieka by doświadczyć zmiany na lepsze – co zostało opisane w s. #3.

W istocie istnieje cały szereg ćwiczeń (medytacje, muzyka relaksacyjna i inne) jakie mają za zadaniem wyrównać balans pomiędzy czakrami. Jednak jest to esencjonalnie rozwiązanie co najwyżej typowo symptomowe czy tymczasowe, jako iż elementy opisane w tej publikacji są prawdziwymi przyczynami (organiczna dieta, oczyszczenie organizmu z toksyn i zmiana moralności, także inne pomniejsze) a same ‘wyrównywanie’ nie spowoduje tego, iż będziemy mieli wyższy poziom tej energii (jako iż rzadko jest ono fizyczne, a nawet jeśli – to zbyt słabe by doprowadzić do znacznego przysporzenia μ). Wobec tego, konieczna jest zmiana natury oraz trwała zmiana zachowania, na tą zgodną z zasadami s. #3 (co jest prawdziwą przyczyną najważniejszą, jako iż wzrost poziomu energii moralnej wyeliminuje wszystkie negatywne elementy lub te, z jakimi się borykamy[583]). Przy osiągnięciu stanu Nirvany ($\mu > 0.6$) znikają wszelkie cechy negatywne u człowieka oraz następuje najwyższa ekspozja szczęścia, jaka nie może być przyrównana do wszystkiego co jest nam znane obecnie, tj. wszelkiego zsumowanego (jaką autor przeżył, dwukrotnie)[584].

Medytowanie/ inne są jedynie symptomowym leczeniem, nie zorientowanym na przyczynę – a tą jest konieczność zwiększenia swojego zasobu energii moralnej, poprzez zmianę naszej natury jaka to doprowadzi do jej przysporzenia. Łamanie zakazów jakie zostały wprowadzone w tej rzeczywistości – skutkuje spadkiem tej energii, co ma katastrofalne konsekwencje. Brak tej energii może przyczynić się do rozwoju chorób, z kolei ból/ niewygoda/ cierpienie jest tym – co spręża tą energię, przez co może się nagromadzić oraz dotrzeć do wszystkich zakamarków naszego ciała, odżywiając je na poziomie eterycznym/ czyli tym duchowym[585] (będąc kluczowe do jej zdobycia oraz utrzymania na odpowiednim poziomie, jednak jedynie w najwyższym stopniu – jeśli tylko zostaną zachowane odpowiednie motywacje, co zostało zademonstrowane w s. #3). Wysiłek fizyczny[586] jest związany nierozerwalnie z wywołaniem tego typu uczuć, jako że prowadzi on do niewygody, zmęczenia, bólu i cierpienia fizycznego (w pewnym sensie), jakie to stanowią drugą szalę uczuć – zaliczanych do nieprzyjemnych (a więc będące po drugiej stronie i powodujące, w wyniku sprzężenia[587] uczucia przyjemne). Problemem jednak jest to, że w przypadku doświadczania uczuć przyjemnych dla ciała, nie jest generowana energia moralna (μ) w czego wyniku następuje jej naturalny spadek. Jej niski stan ma wpływ na niedożywienie narządów, czego skutkiem będzie choroba. Ma to także biologiczne uzasadnienie, gdyż podczas ruchu układ limfatyczny człowieka jest oczyszczany z toksyn, w wyniku zwiększonej cyrkulacji krwi (co przekłada się także na znacznie poprawione funkcjonowanie oraz samopoczucie w tego wyniku – te zjawiska są ze sobą silnie skorelowane)[588].

---

583 Wiedz i bądź świadom jednak tego, iż jest to proces – długotrwały i nie stanie się od razu (prawdopodobnie w opozycji do tego, co jest twierdzone przy tych kursach bądź innych, mających za zadanie uleczenie). Autor jedynie może dodatkowo polecić zastosowania oprogramowania z s. #9:Q23 czy #X2 jakie z pewnością będzie asystować w procesie, mimo iż praca musi zostać wykonana.
584 Tym, co osiągnęli przelanie tej metaforycznej baterii – są bogami, tutaj na ziemi (czują się w ten sposób). Jest to powiązane i zostało szerzej wytłumaczone w s. #7 (na przykładzie narkotyków).
585 Jakie to istnieje równolegle w przeciw-świecie jako kopia naszego ciała fizycznego.
586 Autor testował ten system, kiedy w czasie 3 miesięcy w zasadzie bez żadnego ruchu tj. wychodzenia z domu, trenowania, chodzenia i innych: czuł się prawie żywy – bez energii, słaby, obolały, bez życia. Dopiero ponowne dostarczenie bólu, jak i wysiłku fizycznego spowodowało dotlenienie organów na poziomie metafizycznym, co zapewniło względne zdrowie fizyczne jak i wspaniałe samopoczucie. Jest to więc konieczne i wydaje się iż do tygodnia/ krócej może trwać efekt naenergetyzowania po znacznym wysiłku fizycznym (tj. siłownia, z treningiem masowym s. #9:Q35). Jest to element konieczny i wymagany, do życia oraz odczuwania go w pełni (także by czuć się żywym oraz by czuć iż ma się energię).
587 Z zauważeniem, że uczucia jedynie ‘negatywne’ (zaliczane do nieprzyjemnych) powodują odpowiednią kompresję przepływu tej energii.
588 Akupunktura bazuje właśnie na tym systemie (poprzez wkłucie igieł w te sploty – energia moralna jest w nich akumulowana a w wyniku ich usunięcia, dochodzi do uzdrowień: poprawy funkcjonowania danych narządów;

Stąd ważne jest, aby na regularnej bazie dostarczać organizmowi uczuć ze strony 'nieprzyjemnej' (mimo iż niekoniecznie, w sensie psychicznym) oraz by poświęcać conajmniej godzinę czasu dziennie np. na bieganie, pływanie lub inne aktywności (np. trening masowy 2-3x w tygodniu) w celu tego zapewnienia. Nie zostaną podane tutaj celowo żadne wytyczne ze względu na to, iż ruch i wysiłek ten (wraz z okresami głodu) może się różnić w zależności od poziomu energii moralnej, wagi, wielu innych czynników, a także aktualnego stanu zdrowia. Istotne jest jednak poświęcenie co najmniej tej godziny czasu dziennie na wykonywanie odpowiednich ćwiczeń, bieganie czy też dłuższe spacery.

Konieczne jest tu także zauważenie, że każdy człowiek w okresie swojego życia przeżywa mniej więcej podobną ilość bólu. Jeśli ktoś natomiast zacznie wieść zbyt komfortowe życie[589] (pozbawione głodu, cierpienia, fizycznego bólu itp.) to w wyniku niedożywienia organów – choroba będzie tego wynikiem, co będzie miało właśnie na celu zapewnienie odpowiedniego odżywienia tych ostatnich (mimo, iż to także jest związane z aktualnym zasobem energii moralnej – patrz sekcja #3 po wytłumaczenie, jednak trzeba przyznać iż jej zdobycie jest związane i nierozerwalnie połączone z przeżywaniem szerokiej gamy 'negatywnych', często nazwywanych przykrymi uczuć fizycznych wymienionych powyżej). **Wymagane jest więc zrozumienie, że w tej rzeczywistości doświadczenie odpowiedniej ilości bólu i cierpienia jest wpisane w system i nie da się przed tym ochronić, więc lepiej samemu podjąć świadomą decyzję by go spowodować kiedy nam to pasuje, niż być skazanym na chorobę jaka wywoła go za nas[590].**

W uproszczeniu, mamy pewną baterię, niewidzialną dla nas – jednak jakiej skutki naładowania możemy odczuć. Za wykonywanie bądź niewykonywanie akcji w tej rzeczywistości zwiększamy jej poziom bądź zmniejszamy. Naturalnie jest ona zużywana, w okresie kiedy nie są podejmowane żadne sensowne działania (odpoczynek) i jest to wpisane w cykl. Jeśli spadnie do 0 to umieramy (jednak przy spadku poniżej poziomu 0.3 załącza się prawdziwa depresja – czyli niemożliwość odczuwania satysfakcji z czegokolwiek, przy dalszym spadku do 0.2 włącza się schizofrenia paranoidalna – tj. omamy słuchowe jak i strach/ powiązane, przy spadku poniżej 0.1 zaczynamy widzieć duchy: przy czym czujemy wzrastające uczucie pustki). Wraz ze spadkiem zaczynają się ujawniać cechy negatywne, gdzie poziom 0.35 jest tym granicznym w jakim to dochodzi do prowokatywności oraz nasza filozofia zmienia się, w skutek deficytu w poziomie tej baterii (s. #3). Zaczynamy szkodzić i przeszkadzać innym, z konsekwencją dla nas samych – będąc zaatakowanymi przez chorobę moralną (duszy). Istnieje jeszcze szansa na uleczenie i wyzdrowienie, jednak wymaga to zaangażowania naszych wysiłków w zajęcia jakie doprowadzą do przysporzenia energii moralnej. Wysiłek fizyczny jest tym, co prowadzi do tego – jest on także konieczny w celu sprężenia tej energii, skutkującego w dożywieniu metafizycznym organów w nieprzekraczalnej barierze przeciw-świata (metaforycznego: ściśnięcia rury w celu nagromadzenia w niej energii płynącej w b. niskiej ilości aby się zakumulowała w większej ilości, by móc ją uwolnić pod zwiększonym ciśnieniem – tak, by mogła dotrzeć po meridianach oraz zasilić wszystkie organy). Jeśli nic z tego nie rozumiesz, to wiedz iż stanie się to jasne kiedy zapoznasz się z treścią s. #3 i ją zgłębisz całkowicie, będąc zdolny by nauczyć tego innych. W każdym innym przypadku: zastosuj się po prostu do rad zawartych, pomijając przyczynowość (zrozumienie wymaga znacznego czasu oraz poświęcenia[591] wysiłku, jednak jest ważne).

---

problemem jest tylko to, że efekt jest tymczasowy a w skutek akumulacji energii i jej wypuszczenia pod mniejszym natężeniem, dochodzi do deficytów).

[589] Na poziomie fizycznym to depozycja toksyn, pasożytów, metali ciężkich i wobec tego: uszkodzeń jakie są wywołane, w skutek nieodpowiedniej diety – braku ruchu i szeregu procesów psychosomatycznych jakie warunkują dobre samopoczucie oraz działanie układu odpornościowego – przyczynia się do zaburzeń w przepływie tej energii, co ma związek ze stanem zdrowotnym.

[590] Trening siłowy/ masowy w przypadku mężczyzn na siłowni dwa razy w tyg. po półtorej-dwie godziny, jest idealnym substytutem spełniającym to zadanie (patrz s. #9:Q35). W innych przypadkach także siłownia/ chodzenie/ rower/ bieganie/ trening sztuk walki/ praca fizyczna/ pływanie może pełnić taką rolę – wybór metody jest naszą decyzją własną.

[591] Mechanizm dlaczego tak się dzieje – został opisany w s. #10,Przeprowadzenie leczenia jako proces utrudniony.

Ból jest potrzebny by żyć oraz by czuć się żywym (zwiększa także kreatywność poprzez wypuszczenie µ, s. #3). Wybierz go dobrowolnie od dziś[592].

[592] Absolutne minimum to 1.5-2 godziny intensywnego treningu masowego w tygodniu (dla pań: fitnesu) albo 3 godziny biegania, rozbite na 2 razy po 1.5h, choć siłownia wydaje się znacznie lepszym i sensowniejszym wyzwanie, ze względu na wyższe motywacje i zaangażowanie, u większości. W istocie wysiłek być powinien conajmniej dwu- lub trzykrotnie większy jako optymalna ilość, jednak może być zależny od osoby oraz aktualnego stanu zdrowotnego.

K8G. OZON DLA PREWENCJI

Komórki ludzkiego organizmu funkcjonują poprzez spalanie cukru w tlen, który dostarcza energii. Produktami odpadu są tlenek węgla i woda. Jeśli jest niewystarczająco tlenu na poziomie komórkowym, spalenie będzie niekompletne i kwas mlekowy zostanie utworzony. Organizm nie jest w stanie łatwo pozbyć się tlenku węgla jako, że zapobiega on hemoglobinie w pobieraniu czystego tlenu z płuc i temperatura ciała jest obniżona. Kwas mlekowy może zbudować się w ciele, zatykając ścieżki sygnałów nerwowych, ewentualnie krystalizując się i powodując degenerację jako, że woda organizmu staje się brudniejsza.

Co jest potrzebne, to przybycie większej ilości tlenu i oksydacja tych toksyn. Jeśli nie jest on dostępny, następuje ich nagromadzenie. Krew będzie niosła ciężkie obciążenie w postaci osadów i limfa stanie się brudniejsza i brudniejsza. W końcu, toksyny zostaną zdeponowane w tłuszczu i waga ciała wzrośnie. Wolne rodniki zaczną się rozmnażać jako, że toksyny wchodzą w reakcje z normalnymi neutralizującymi mechanizmami dla ich czyszczenia. Choroba będzie skutkiem.

Setki różnych chorób nazwane przez alopatię są symptomami kondycji – nagromadzenia toksyn, których wywołującą przyczyną jest hipoksja czyli niedotlenienie na poziomie komórkowym. Jest to przyczyna chorób degeneratywnych.

To jest miejsce, gdzie ozon błyszczy – eliminując toksyczne nagromadzenie w organizmie. Jest potężnym narzędziem terapeutycznym, ponieważ rozprawia się on z bezpośrednio przyczyną, przez oksydację i natlenienie. Ozon brany regularnie w domu przez jakiś czas, spowoduje wyczyszczenie wszystkich płynów i tkanek w organizmie i dostarczy tlenowo-bogate środowisko dla wszystkich komórek w organizmie, zapewniając wysoki poziom odporności na większość powszechnych chorób.

Nie ma żadnych dowodów na to, iż długoterminowe codzienne leczenie ozonem ma jakikolwiek szkodliwy wpływ na zdrowie. Doktorzy, którzy go używali przez dekady mieli tylko pozytywne wyniki. Ozon jest nie-toksyczny i zapewnia najbezpieczniejszą medyczną terapię jaką kiedykolwiek opracowano. Nie ma żadnych dowodów na uszkodzenia wolnych rodników. W przeciwieństwie – zostało potwierdzone, że ozon stymuluje produkcję dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy i peroksydazy glutationowej oraz reduktazy, które są enzymami chroniącymi przed wolnymi rodnikami, więc ozon właściwie zapobiega uszkodzeniom wolnych rodników.

Co więcej, Nikola Tesla jako twórca urządzenia do produkcji ozonu, wiedząc jakie znaczenie ma jego wynalazek zdecydował się go nie patentować i dostarczył lekarzom w jego epoce te witalne lekarstwo wraz z urządzeniami do jego produkcji.

Użycie ozonu jest prawdopodobnie konieczne w celu korzystania z idealnego zdrowia.

K8H. REAKCJA HERXHEIMERA JAKO ODPOWIEDŹ NA WYRZUT TOKSYN

Reakcja Herxheimera[593] pojawia się zawsze w momencie, kiedy w wyniku użycia substancji (np. przeciwbakteryjnej czy przeciwpasożytniczej) organizm zostaje zalany ilością toksyn, która typowo występuje szybciej niż jest on w stanie ją wydalić. Najczęściej występuje ona w wyniku nagłej śmierci drobnoustrojów, które w momencie śmierci wydzielają endotoksyny. Przejawia się to w szerokiej gamie symptomów, do których należą m.in.: gorączka, dreszcze, ciężki stan psychiczny, niedociśnienie, bóle głowy, tachykardia (przyspieszenie akcji serca), hiperwentylacja (przyspieszone i głębokie oddychanie), rozszerzenia naczyń połączone z zaczerwienieniem, bóle mięśniowe (i kostne) i zaostrzenia zmian skórnych (także niepokój i inne). Intensywność reakcji wskazuje nasilenie zapalenia. Objawy reakcji ustępują w czasie w momencia zmniejszenia ilości toksyn w organizmie i są z reguły są niegroźne dla zdrowia.

W przypadku znaczącej reakcji Herxheimera należy zaprzestać podawanie środka ją wywołującego, przynajmniej do czasu zmniejszenia objawów lub do ich całkowitego przeminięcia. Wolne, najczęściej kilkudniowe reakcje Herxheimera mogą świadczyć o złym stanie narządów odprowadzających toksyny. Stąd ważne jest bardzo ostrożne zażywanie substancji, które mogą wywołać taką reakcję i zawsze zaczynanie od minimalnych dawek pojedynczej[594] substancji, w celu poznania reakcji swojego organizmu na dany środek oraz w celu kontrolowania intensywności reakcji[595].

---

593 W uproszczeniu można nazwać ją inaczej reakcją (ciężkiego i doraźnego często) 'pochorowania się', jednak z symptomami (objawami) często bardziej rozległymi jakie można doświadczyć np. przy typowej grypie (mimo, iż nieprofesjonalnie ujęte to jednak oddające w pewnym stopniu znaczenie). Inną nazwą jaka jest powszechnie spotykana to tzw. z ang. 'healing crisis' co może być przetłumaczone jako kryzys leczenia/ zdrowienia (co w dość opisowy sposób oddaje znaczenie kondycji).

594 Ew. ich kombinacji, jeśli w treści zostało tak podane i jest to konieczne (patrz np. s. #K2).

595 Należy jednak zawsze uważać z dawkownaiem substancji, jako iż zbyt intensywne reakcje mogą być przyczyną śmierci (w dozach zawartych w publikacji: normy bezpieczeństwa są zdecydowanie znacznie poniżej tych poziomów z zauważeniem progresywności w stosowanych leczeniach, co zostało potwierdzone przez autora). W istocie przypadki śmierci w skutek przekroczenia zasobów organizmu, w wyniku reakcji: należą do rzadkich – jednak zawsze istnieje taka możliwość, stąd należy zawsze podchodzić do wszelkich substancji z należną im ostrożnością (kwestie bezpieczeństwa zostały zawarte w przedmowie/ umowie oraz w opisach poszczególnych sekcji). Z zasady prędzej dojdzie do niej dojdzie w skutek przedawkowania samej substancji, niż w wyniku tej reakcji (z tego powodu należy zawsze sprawdzać braną ilość kilkukrotnie, co musi być uwypuklone).
Autor jest w chwili obecnej przez 1.5 roku stale na reakcji, z rzędu – przy czym czeka go jeszcze zapewne następne 3-4 lata (najbardziej dotykające są najprawdopodobniej codzienne bóle głowy, mimo iż idzie się przyzwyczaić – patrz s. #5). Istotą tego zapisu jest pokazanie, że nawet najgorszy okres przechodzi po czasie i nie jest to coś niszczącego, a pozytywnego i oczekiwanego (ze względu na eradykację patogenów z organizmu).
Reakcję tę można trafnie podsumować słowami: najpierw musi być gorzej, by było lepiej.

K8I. ZAKWASZENIE ORGANIZMU JAKO ELEMENT POZWALAJĄCY NA ZROZUMIENIE KONSEKWENCJI TYPOWEJ ZACHODNIEJ DIETY

Ten rozdział został napisany dodatkowo w celu pomocy w zrozumienia znaczenia prawidłowo zbalansowanej diety, na wypadek gdyby podejście 'co daje' zaprezentowane w sekcji #1 było niezbyt motywujące. Zostaną tutaj zaprezentowane skutki oraz objawy stosowania diety 'typowo zachodniej' jaką to można spotkać często na stołach niemal u każdego. Widoczne także staną się objawy poniższe w wyniku jej stosowania (conajmniej do pewnego poziomu):

- zgaga
- wzdęcia i 'napuszoność' (lub napompowanie) okolic brzucha
- zaparcia
- alergie pokarmowe
- pasożyty (zwiększone ich występowanie)
- złe bakterie (patrz konkretnie zakończenie s. #K2B,Etap drugi po tego skutki)
- zespół jelita drażliwego
- zmniejszona energia
- obniżona odpowiedź immunologiczna
- bóle głowy
- zmęczenie
- zapalenia.

Nasze ciało to laboratorium chemiczne[596], które pracuje ciągle nad zachowaniem równowagi przemian chemicznych. Nawet niewielkie odchylenia od normy powodują drastyczne i fatalne konsekwencje dla organizmu. Nasze nawyki żywieniowe i styl życia powodują jednak ciągłe zakwaszanie, które w końcu doprowadza do zużycia rezerw i wyczerpania systemów buforowych. Nadwyżka kwasów nie może zostać zneutralizowana, więc magazynowana jest w tkankach miękkich oraz stawach, szczególnie palców stóp, łokci, rąk i kolan, powodując stan zapalny i ból.

Jak dochodzi do zakwaszenia?

Jedząc i pijąc, dostarczamy organizmowi składników mineralnych, niezbędnych do utrzymania stanu równowagi kwasowo-zasadowej, który jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jeśli spożywamy zbyt duże ilości produktów kwasotwórczych, do których należą m.in. białka zwierzęce, węglowodany (np. cukier, mąka, jasny ryż, makaron), tłuszcz, kawa, czarna herbata, alkohol i nikotyna to w organizmie może powstać nadmiar kwaśnych pozostałości przemiany materii. Poziom kwasów we krwi może ulec zwiększeniu również w wyniku stresu, pośpiechu, stosowania kuracji odchudzających, nadmiaru przyjmowanych leków, braku ruchu lub zbyt intensywnej aktywności fizycznej.

Kwasy powodują starzenie się tkanek, zmarszczki, bóle i opuchnięcia, gdyż organizm zatrzymuje wodę, aby je rozcieńczyć i zapobiec zniszczeniom. Komórki rakowe szybko rozwijają się w kwaśnym środowisku, podczas gdy zdrowe komórki giną.

Jeżeli jesteś zakwaszony – organizm wyraźnie to komunikuje. Jedną z pierwszych oznak są ciemne kręgi pod oczami. Bóle głowy, niestrawność, pryszcze i krosty, częste zaziębienia, zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami, gorycz lub kwas w ustach, obłożony język, uderzenia krwi do głowy, osłabienie fizyczne to tylko niektóre, najczęściej występujące objawy nadmiernej kwasowości. Przy zakwaszeniu organizm traci bardzo wiele energii, aby z trudem utrzymać prawidłowe pH krwi – ta energia mogłaby być użyta na przykład do likwidowania nadwagi.

[596] Artykuł jest poprawionym przedrukiem tekstu znalezionego pod odnośnikiem .35 w sekcji #X3 tej książki (ze względu na brak możliwości dokładnego tego wytłumaczenia wraz z opisaniem i wymienieniem wszystkich przyczyn, chorób i dolegliwości oraz wartości z pamięci, a także bezsensownością i brakiem zainteresowania nauczenia powyższego).

Wiedz, że długotrwałe zakwaszenie sprzyja rozwojowi poważnych chorób takich jak: nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, nowotwory, zmiany zwyrodnieniowe stawów, nadwaga, a także może być przyczyną wielu dolegliwości: ogólnego zmęczenia, braku koncentracji, zaburzeń snu, napięć nerwowych, depresji, częstych infekcji, zaparć, łamliwości paznokci i wypadania włosów.

Objawy zakwaszenia

Zakwaszenie ma swój udział w niemal wszystkich chorobach przewlekłych - albo wyzwalając objawy, albo będąc efektem uszkodzenia komórek.

Główne choroby spowodowane nadmiarem kwasów w organizmie:

1. Przewód pokarmowy

Ostre lub przewlekłe stany zapalne błony śluzowej żołądka, grzybica jelit, zaparcia, problemy trawienne, uczucie pełności, wzdęcia, schorzenia pęcherzyka żółciowego.

2. Mięśnie i stawy

Dna moczanowa (kwas moczowy), bóle mięśni (kwas mlekowy), uszkodzenia dysków międzykręgowych, ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, osteoporoza, zapalenie stawów, schorzenia reumatoidalne (ponad 400 chorób).

3. Skóra, włosy i zęby

Wypadanie włosów, kruche paznokcie, próchnica, parodontoza, sucha skóra, wypryski skórne, zakażenia grzybicze, trądzik u nastolatków i dorosłych, problemy z cerą, celulitis.

4. Układ metaboliczny

Nadwaga, napady wilczego głodu, nagły głód słodyczy, cukrzyca, kamienie nerkowe, podwyższony poziom cholesterolu.

5. Układ sercowo-naczyniowy

Nadciśnienie, przedwczesne zwapnienie, choroby naczyń krwionośnych, nieprawidłowe ukrwienie rąk i nóg powodujące częste uczucie zimna w kończynach, zawroty głowy, migreny, zawał serca.

6. Cały organizm

Chroniczne bóle, depresja, zmniejszona wydolność organizmu, ogólne złe samopoczucie, niezdolność do radzenia sobie ze stresem, obniżenie popędu płciowego, przetrenowanie u sportowców, szybkie męczenie się.

Zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej są bezpośrednią przyczyną osłabienia bariery immunologicznej organizmu, co przyczynia się do rozwoju chorób nowotworowych.

Płuca i nerki czynnie eliminują z organizmu końcowe produkty przemiany materii, układy buforowe krwi neutralizują kwaśne produkty tej przemiany. Prawidłowe działanie tych mechanizmów ściśle zależy od prawidłowej czynności nerek i płuc, jak również od dostępności w pożywieniu składników mineralnych o oddziaływaniu zasadowym. Źródłem tych składników mogą być owoce, warzywa, kiełki, orzechy, ziarno. Zrównoważona dieta powinna składać się w 80 procentach z produktów zasadotwórczych, a tylko w 20 procentach z kwasotwórczych.

Wymieniając przyczyny zakwaszenia organizmu pominięte zostaną czynniki natury biochemicznej, uwaga zostanie natomiast przeniesiona na te elementy, które można przypisać naszemu stylowi życia. Nagromadzenie kwasów może nastąpić jako efekt:

- Nadwagi i braku ćwiczeń fizycznych.
- Spożywania nadmiernej ilości białek zwierzęcych, węglowodanów, tłuszczu i cukru.
- Niedostatecznej ilości produktów alkalizujących w diecie (np. owoce, warzywa).
- Uzależnień od: alkoholu, nikotyny, kofeiny.
- Nadmiernej fermentacji jelitowej spowodowanej niewłaściwą dietą.
- Stosowania kuracji odchudzających.
- Przyjmowania zbyt małej ilości płynów.
- Stresu i szybkiego tempa życia.
- Skutków ubocznych leków.
- Nadmiernego wysiłku lub niewłaściwego treningu fizycznego.
- Uszkodzenia komórek spowodowanego niedoborem tlenu.
- Zaburzeń procesów wydzielania kwasów.
- Zatrucia (np. metalami ciężkimi).
- Chorób zakaźnych przebiegających z gorączką.
- Upośledzenia funkcji nerek.
- Chorób przemiany materii, takich jak cukrzyca i wiele innych.

W naszym ciele nie ma organu, jednostki funkcjonalnej ani pojedynczych komórek, które nie mogłyby zostać uszkodzone lub nawet całkowicie zniszczone przez nadmiar kwasów.

Jeśli zakwaszenie przekracza pojemność buforową systemu, nadwyżka kwasów nie może być zneutralizowana i jest magazynowana w tkankach miękkich oraz stawach, w postaci bolesnych złogów, składających się głównie z soli wytrąconych z kwasów. Najlepszymi przykładami lokalnego nagromadzenia kwasów są:

- Bóle mięśni – gromadzenie się kwasu mlekowego w przeciążonych mięśniach
- Dna moczanowa – miejscowe gromadzenie się kwasu moczowego i jego kryształów w stawach.
- Nadkwasota i zgaga – nadmiar kwasów żołądkowych, powodujących stany zapalne błony śluzowej żołądka.

Typowymi objawami sugerującymi zakwaszenie organizmu są:

- duży brzuch
- obfita tkanka tłuszczowa
- baryłkowaty kształt tułowia
- cienkie nogi
- sztywny kręgosłup
- sztywna dynamika ciała
- mało elastyczna, wiotka skóra
- podpuchnięte oczy
- przewlekły ból.

Nadwaga

Gdy nasz wzrok, węch lub inne zmysły zarejestrują spożycie pokarmu, mózg wysyła do wszystkich organów wiadomość, że wkrótce nadejdzie posiłek i należy się na to przygotować (żołądek, trzustka, wątroba, pęcherzyk żółciowy). Żołądek otrzymuje polecenie, by zaczął produkować soki trawienne. Na zasadzie sprzężenia zwrotnego przesyła on z kolei do mózgu sygnał, że wytworzył już wystarczającą ilość soków i że teraz, przez wywołanie silnego uczucia głodu, mózg powinien zachęcić organizm do natychmiastowego jedzenia, gdyż w przeciwnym razie nadmiar kwasu uszkodzi błonę śluzową żołądka. Już usunięcie z organizmu złogów i soli powoduje natychmiastowe zrzucenie paru kilogramów.

Uwaga! Diety odchudzające zakwaszają organizm. Z jednej strony prowadzą do uwalniania z tkanki tłuszczowej kwasów ketonowych, z drugiej zaś często są nieodpowiednio zbilansowane (zbyt mało węglowodanów w porównaniu do białek i tłuszczów).

Nadmiar kwasów a dolegliwości reumatyczne

Nadmiar kwasów ma udział w zasadzie niemal we wszystkich chorobach przewlekłych albo wyzwalając objawy albo będąc efektem uszkodzenia komórek.

Szczególnie ważną rolę odgrywa to przy wszystkich schorzeniach reumatoidalnych. Odłożone w tkance łącznej kwasy, niezależnie od innych czynników, uszkadzają kości i chrząstki stawowe. Od zakwaszenia bierze początek większość zależnych od przemiany materii schorzeń kości, stawów i dyskopatii[597] (w większości: pierwszy etap choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa)!

Złogi soli różnych kwasów są wyraźne zwłaszcza w mięśniach górnej części pleców i szyi, a także w okolicach kości krzyżowej. Można tam z łatwością wyczuć „guzki".

W wyniku niewłaściwej diety (zwykle po obfitym jedzeniu i piciu) wiele osób natychmiast odczuwa dolegliwości w dolnej części pleców lub różnych stawach. Często połączenie nadwagi, nadmiaru kwasów i chorób stawów tworzy jednostkę chorobową, która jest olbrzymim obciążeniem dla organizmu. Najbardziej drastycznym przykładem jest ostry atak dny, przy którym następuje gromadzenie się kwasu moczowego, najczęściej w stawach dużego palca stopy. Kwas powoduje ostry stan zapalny. Każdy chory na dnę otrzymuje leki łagodzące ból. Nadmiar kwasów, który jest rzeczywistą przyczyną schorzenia, nie jest jednak neutralizowany.

Zlikwidowanie nagromadzonych w organizmie złogów wymaga czasu (patrz s. #K1).

[597] Schorzenia krążka międzykręgowego (dysków kręgosłupa).

Jak można temu zapobiec?

Jeśli przy pomocy specjalisty lub własnej diagnozy stwierdziliśmy nadmierne nagromadzenie kwasów w organizmie, należy zastosować się do kilku istotnych reguł, aby naprawić powstałe uszkodzenia i zapobiec dalszym:

1. Przyjmować wystarczające ilości płynów[598].

   W zależności od wzrostu i masy ciała danej osoby niezbędne jest picie przeciętnie od 2,5 do 4 litrów czystej wody wysokiej jakości (#K8A). Przynajmniej raz dziennie, mocz powinien być prawie przezroczysty.

2. Zmienić dietę[599].

   Należy spożywać jak najmniej mięsa wieprzowego, bardzo mało tłuszczu, niewiele cukru. Wymagane jest przestrzeganie regularnych pór posiłków. Jedzenie powinno być starannie rozgryzane w jamie ustnej. Wieczorem przed spaniem zabronione jest jedzenie owoców (ze względu na zmarnowanie cukru jaki to wywołuje energię oraz może powodować trudności w zaśnięciu, a także jego zamiana w tłuszcz – jeśli to ostatnie jest intencjonalne to i tak lepiej jest spożyć posiłek gotowany pochodzenia zwierzęcego). Należy zwiększyć udział w diecie surowych i świeżych warzyw, owoców, kiełków i orzechów. Idź do sekcji #1, #9:Q35 po więcej.

3. Należy unikać sodu (soli kuchennej)[600].

   Nadmiar soli przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, uszkadza błonę śluzową żołądka, zwiększa także ryzyko udaru mózgu. Spożywamy jej za dużo, nawet 13-krotnie więcej w stosunku do zapotrzebowania. Szczególnie dużo ‘ukrytej soli’ zawiera gotowa, wysoko przetworzona żywność, konserwy, wędliny, sosy i zupy w proszku (zabronione jest użycie soli, patrz s. #1 po więcej).

4. Unikać nadmiernego spożycia alkoholu. Zabronione jest użycie nikotyny i kofeiny, w tym także narkotyków (jakie te ostatnie mają wpływ na osłabienie siły układu odpornościowego lub po prostu go niszczą[601])[602].

5. Zażywać dużo ruchu o umiarkowanym obciążeniu[603].

   Unikać przeciążenia. Lepiej iść na długi spacer niż na krótką przebieżkę. Ruch o umiarkowanym obciążeniu i świeże powietrze dostarczają płucom tlenu i zwiększają wydolność systemu buforowego krwi (#K8F).

6. Zmniejszyć stres[604] (s. #9, #10).

Doświadczenie pokazuje, że najważniejszym krokiem w leczeniu choroby jest usunięcie jej przyczyny. Wiele metod terapeutycznych zawodzi, ponieważ nie uwzględnia konieczności zobojętnienia nadmiaru kwasów. Przy już istniejących schorzeniach sama zmiana odżywiania jest niewystarczająca, żeby zneutralizować zakwaszenie tkanki.

---

[598] Patrz sekcja #1D – jej zakończenie.
[599] Patrz s. #1 po wytyczne (jak i zasady odżywiania).
[600] Sód jest naturalnie zawarty w pokarmach w ilościach odpowiednich, więc znika całkowicie konieczność jego zewnętrznego użycia (jest to nazwa chemiczna soli).
[601] Jednak jest to zależne od typu oraz samego narkotyku, jako że nie wszystkie narkotyki mają działanie niszczące na organizm.
[602] Po więcej informacji dot. wyjścia z uzależnień patrz sekcja #7.
[603] Patrz sekcja #K8I po więcej informacji.
[604] Patrz s. #10.

By zwiększyć efektywność działania, należy przestrzegać poniższych reguł:

- Jeść powoli i dokładnie rozgryzać każdy kęs.
- Spożywać bardzo mało białka pochodzenia zwierzęcego.
- Zrezygnować ze słodkich napojów, unikać soli, ograniczyć użycie alkoholu lub najlepiej je wyeliminować.
- Unikać potraw o konsystencji kremowej i oleistych, używać jak najmniej sosów.
- Spożywać bardzo mało tłuszczu i zrezygnować z konserw oraz sztucznej żywności.
- Pić dużo wody, ale nie podczas jedzenia tylko do 10-15 minut przed i na co najmniej 30-60 min. po posiłku.
- Nie prowadzić intensywnych treningów lecz zażywać dużo umiarkowanego ruchu.

Regularne jedzenie diety surowej roślinnej, w postaci niezmieszanej (jeden pokarm tylko na jeden posiłek) sprawia, że ten ostatni przechodzi przez jelita w krótszym czasie, a jelito grube zostaje oczyszczone z zalegających w nim resztek. Dzięki temu znika uczucie łaknienia, które bardzo często towarzyszy nadwadze. Nie są to środki odchudzające w ścisłym tego słowa znaczeniu, eliminują jednak najczęstszą przyczynę otyłości: nadmiar kwasów.

Równowaga kwasowo-zasadowa

Produkty spożywcze różnią się zawartością pierwiastków kwaso- i zasadotwórczych, dlatego skład racji pokarmowej nie pozostaje bez wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową ustroju. Źródła typowych/ specyficznych produktów są dostępne pod adresami[605]. Poniższa lista jest jedynie oglądowa i służy zaprezentowaniu koncepcji.

SILNY ZASADOWY	UMIARKOWANY ZASADOWY	UMIARKOWANY KWASOWY	SILNY KWASOWY
Większość warzyw Perz[606] Stevia[D18]	Warzywa korzeniowe Niektóre owoce Migdały[N21] Mleko sojowe[M16] Oleje z nasion Nasiona Pyłek kwiatkowy, mleczko pszczele Jonizowana woda – Herbatki ziołowe	Większość owoców Większość nasion Agawa, Miód[M50] Wykiełkowane nasiona Drożdże Fasola Zimno tłoczone oleje Mleko krowie[M3], Serwatka Podroby	Czerwone mięso – Drób Ryby Jajka[M5], Ser[M1] Jogurt[M17] Płatki CUKIER Orzeszki ziemne[N12], Pistacje[N3] Napoje gazowane, Alkohol, Kawa WSZYSTKIE z żywności konserwowanej (puszki) Zamrożone warzywa Podgrzane oleje Gotowanie jedzenie Jedzenie z mikrofalówki Jedzenie marynowane (konserwowe) Przyprawy Sztuczne substancje słodzące

W większości produktów spożywczych stanowiących podstawę naszej diety przeważają pierwiastki kwasotwórcze. Źródłem pierwiastków zasadotwórczych są warzywa i owoce. W fasoli przeważają składniki alkalizujące, natomiast w grochu i soi składniki zakwaszające.

W owocach i niektórych warzywach, składniki mineralne występują w postaci soli kwasów organicznych. Wszystkie z nich nadają produktom smak kwaśny, jednak ich wpływ na równowagę kwasowo-zasadową jest różny. Należy zwrócić uwagę, że potencjalna zdolność do alkalizowania wykazywana przez większość warzyw, owoców oraz mleko jest mniejsza niż potencjalna siła kwasotwórcza produktów mięsnych. Wynika z tego, że dla zachowania równowagi kwasowo-zasadowej w diecie powinny ilościowo przeważać produkty zasadotwórcze. **W istocie organizm dąży do równowagi zasadowo-kwasowej, co stanowi neutralne pH.**

W istocie jeśli przejdziemy w pełni na dietę, jakiej zasady zostały zawarte w sekcji #1 (i najprawdopodobniej przeprowadzimy głodówkę z sekcji #K1[607]) to organizm sam będzie dawał nam czyste i wyraźne sygnały poprzez generowanie pragnienia na pewne pokarmy. Jeśli będzie mu brakowało świeżych owoców (cukru) czy innego to będziemy mieli ochotę na np. jakiś owoc, tj. winogron czy banan, a jeśli będzie inaczej to będziemy mieli ochotę na np. ugotowany ryż brązowy. **W istocie nie jest konieczne znanie tej całej teorii, a jedynie dostosowanie się do naturalnych warunków, z jakimi to zostaliśmy stworzeni, a jakich łamanie (lub nieprzestrzeganie) skutkuje i**

[605] http://rense.com/1.mpicons/acidalka.htm & http://www.trans4mind.com/nutrition/pH.html & http://www.buzzle.com/articles/ph-diet-food-list.html & http://noahtablet.files.wordpress.com/2011/08/ph-chart-bizzoe.jpg (mirror: www.xernt.com/xh/foods.ph).
[606] http://en.wikipedia.org/wiki/Wheatgrass (mirror: www.xernt.com/xh/wheatgrass).
[607] W tym także zalecane oczyszczenie na pasożyty, aż do sekcji #K3 (#K2B).

prowadzi nieodłącznie do choroby.

Enzymy trawienne w diecie jako wymóg konieczny zdrowia

Co więcej dochodzi do tego jeszcze jeden problem (jaki jest jeszcze większy), a jest skutkiem diety zachodniej (czyli w większości gotowanej i w tym często także mieszanej[608]).

Enzymy (ich brak) w diecie są pojedynczo przyczyną większości z chorób[609].

Typowym przykładem diety[610] jest np.: kilka tabliczek czekolady (martwe jedzenie, pozbawione enzymów, cukier[611] rafinowany w niej zawarty podkrada składniki odżywcze jakie są potrzebne do jej strawienia/ przerobienia w organizmie, a także jest odpowiedzialny za wywołanie znacznego przerostu wewnętrznej choroby organizmu[612] + wywołuje spadek czasowy na niemal 4 do 5 godzin odporności, w dodatku zawarta w niej lecytyna sojowa jaka jest prawdopodobnie produktem GMO[613] - powinno być wystarczającym motywatorem do zrezygnowania z zakupu przy pominięciu tego, iż produkt ten jest stworzony z toksycznego surowca i zapewnie opakowany w aluminiową folię, co tylko dodaje do zatrucia aluminium, patrz s. #K8C,Aluminium – wraz z następną pozycją w tym produkcie użytą, czyli: kakao/ nie zostało to opisane, jednak jego długoterminowe spożycie jest związane z toksycznością organizmu – deregulując organizm oraz zatruwając wątrobę i krew, prowadząc m.in. do zaburzeń nastroju, złości, przemocy, depresji, paranoi oraz zawrotów głowy czy całego szeregu problemów zdrowotnych, włączając w to pewne symptomy oraz przyczyniając się do wielu chorób jak np. dysfunkcji seksualnej – podobnie do mechanizmu zaprezentowanego w s. #1D:Solanina..[614]), mleko (martwe jedzenie ponownie, pozbawione enzymów jako iż proces pasteuryzacji powoduje zabicie niemal wszystkiego[615], następnie: spożycie produktów nabiałowych powinno być znacząco ograniczone[616] ze względu na to, iż produkty te odpowiedzialne są za zapychanie żył i arterii[617] cholesterolem przy zwiększonym spożyciu – poza tym krowy są chore, karmione paszą bogatą w hormony jakie to powodują zwiększone wydzielanie mleka i wstrzykiwane anabolikami[618] oraz antybiotykami, jako iż wzmożony ich wzrost lub produkcja przekłada się na wzmożone osłabienie na czynniki chorobotwórcze[619], a powyższe przedostają się do produktu końcowego; pominięte zostało to, że także mogą być żywione paszą genetycznie zmodyfikowaną[620], co ma dodatkowe konsekwencje), 3 zupki chińskie (martwe jedzenie ponownie[621], makaron jaki jest w nich zawarty jest wzbogacony o skrobię modyfikowaną – jaka to jest może łatwiejsza i tańsza w produkcji, jednak jaka jest ciężka do strawienia/ przetworzenia przez ludzi[622], zostały pominięte już wzmacniacze smaku[623] jak glutaminian sodu jakie powodują OGROMNE zniszczenia w mózgu i prowadzą do wielu poważnych chorób

---

[608] Patrz #1C.
[609] W uproszczeniu można powiedzieć, że brak odpowiedniej diety w przewadze surowej, roślinnej wraz z zawartością odpowiednich poziomów składników odżywczych (dieta pochodząca w większości z upraw organicznych/ ekologicznych).
[610] Przykładowe produkty jakie autor pewnego dnia zobaczył kiedy był w hipermarkecie i czekał w kolejce – typowej rodziny (odtworzone z pamięci).
[611] Patrz po więcej s. #9:Q41. Co więcej obecnie pozyskiwany i dodawany do w zasadzie: wszystkich produktów przemysłowych, nieorganicznych (czyt. sklepowych, nie oznaczonych jako organicznie – czyli całość tego co na półkach typowego sklepu) cukier, jest pochodzenia z upraw GMO co nie musi być nigdzie oznaczone. Wprowadza to szereg implikacji, z czego pewna część została zademonstrowana w s. #K8E.
[612] Został temu tematowi poświęcony cały rozdział #K7 (ze względu na jego kluczową ważność).
[613] Patrz sekcja #K8E (GMO).
[614] Wydaje się więc, że jest to chwilowa przyjemność obarczona wysoką ceną. Tylko od nas zależy czy jesteśmy zdecydowani nią ponieść. Więcej jest także dostępne w s. #7.
[615] Podgrzanie produktu do 100°C na pewien któtki okres czasu.
[616] Także innych wymienionych w sekcji #1D (przy jej końcu).
[617] Także produkty pochodzenia zwierzęcego, jednak w znacznie mniejszym stopniu. W przykładzie dot. to osób jakie piją mleko na bazie dziennej lub conajmniej kilkakrotnie w ciągu tygodnia (co zdaje się mieć zastosowanie w powyższym).
[618] Środkami powodującymi nagły i szybki wzrost, tj.: sterydy dla krów.
[619] W tym także: w ścisku, co powoduje zabrudzenie krwi w wyniku braku ruchu – jakie to jest jednym z elementów wynikających z tego osłabienia.
[620] Napewno w przypadku hodowli nieorganicznych.
[621] Patrz po zrozumienie czym jest tak naprawdę martwe jedzenie i jakie konsekwencje to niesie w sekcji #1 (jedzenie pozbawione enzymów trawiennych jakie są naturalnie zawarte w produktach surowych, roślinnych).
[622] Najprawdopodobniej wprowadzając także inne konsekwencje w wyniku użytych metod i surowców użytych do jej produkcji.
[623] Patrz #K8C,Glutaminian sodu i inne wzmacniacze smaku.

prowadzących bezpośrednio do śmierci tj. np. choroba Alzheimera oraz inne dodatki, jakich szkodliwego działania prawdopodobnie jeszcze nie ustalono, a jakie mogą mieć podobne następstwa), biały chleb (0 jakiejkolwiek wartości odżywczej, martwe jedzenie ponownie)... i lista idzie dalej. Nie wspominając już o toksycznym fluorze jaki buduje się w kościach, zawarty w butelkowanej wodzie pitnej[624] (i kranowej, w niektórych rejonach) jaki to prowadzi do szeregu komplikacji (i jest zawarty w większości z past do zębów)[625]. Autor nie znalazł u tej rodziny żadnych owoców/ warzyw albo nawet ryby/ innego mięsa jakie nie byłoby przetworzone/ zmodyfikowane i chemicznie wzmocnione[626]. Nie wspomina on tego nawet, że WSZYSTKO ZOSTANIE WYMIESZANE[627] (chleb + mięso + kto-wie-co powodując 'bombę nuklearną' do przetrawienia przez organizm) oraz iż są produktami silnie zakwaszającymi (także z powodu braku enzymów). **Autor ma zasadność myśleć (po prostu to wie), że 'dieta' ta nie jest stosowana jednorazowo – jest to niemal pewne, iż jest to codzienna dieta tej rodziny i jak tu się spodziewać, że ciało nie stanie się chorowite przez jedzenie takiej żywności na bazie dziennej?** Pomyśl o tym przez minutę.

Należy tutaj zauważyć, że my ludzie jesteśmy nieperfekcyjni[628] jednak konieczne i wymagane jest tutaj zrozumienie, że dieta taka – na bazie długoterminowej spowoduje to, iż staniesz się chory. Zmiana może być drastyczna dla ciebie, ale zapewni to iż będziesz zdrowy poprzez uniknięcie spożycia powyższych, a uwierz że jutro może być zbyt późno do zmiany rzeczy. Jeśli nie zostaną wprowadzone wymagane zmiany to zachorujesz prędzej czy później (nowotwór i inne) jako, że jedzenie te nie zawiera enzymów trawiennych i ciało nie może przetworzyć ich prawidłowo (w tym także jedzenia zmieszanego, jakie jest połączone z innymi – przy pominięciu innych toksycznych elementów w nim zawartych). Wybór należy jednak jedynie dla ciebie, jako iż jest to twoje ciało i twoje zdrowie.

Pytanie jakie jest przewidywane: to czy organizm robi się chory od braku enzymów trawiennych zawartych w żywym jedzeniu lub czy organizm robi się chory od niewystarczającej ilości tych enzymów produkowanych przez siebie? Odpowiedź jest oczywista, mimo iż może zdawać się nierealna. Produkcja enzymów własnych przez organizm ulega degradacji wraz z wiekiem, głównie poprzez braki w składnikach odżywczych, witaminach i innych jakie są zawarte tylko w żywym jedzeniu (surowym, nieprzetworzonym). Więc, niedostateczna produkcja tych enzymów, powodując niezdolność trawienia jedzenia prawidłowo – wprowadza organizm w chorobę.

Upewnij się tylko, że wprowadzisz zmiany te wystarczająco szybko (trzymaj w umyśle to, że niemal wszystko jest wyleczalne co nie zostało nabyte typowo przy urodzeniu, ale konieczna jest wiedza w jaki sposób to uczynić, jednak jak zawsze: lepiej jest zapobiegać niż walczyć z chorobą, jaka może pewnego dnia zabić ciebie i jaka pojawi się w wyniku złych nawyków odżywiania). Zastosuj teraz zmiany z sekcji #1, zostaw wymówki za sobą. Zrób to teraz, bo 'jutro'[629] może być zagrożone.

---

[624] O jaką wzbogacony był koszyk.
[625] #K8C,Fluor.
[626] Instynkt i doświadczenie dyktuje przypuszczać, że przy takim koszyku powyższe produkty nie zostaną kupione w zewnętrznym (innym) sklepie (gdyż po prostu kłóci się to z logiką).
[627] Idź do sekcji #1C po zrozumienie.
[628] Autorowi też zdarzy się zjeść np. sam ciepły chleb z piekarni (o 2-4 w nocy kiedy jest w stanie upojenia) czy wypić whisky z pepsi (cukier pochodzenia genetycznie modyfikowanego eliminuje taką możliwość, #K8E) lub zjeść pomniejszy kawałek innych, jednak nie jest to robione na bazie dziennej a tymbardziej iż jedynie krótkoterminowe (np. raz w miesiącu) co nie powinno zbytnio odbić się na zdrowiu. W chwili obecnej jednak – te czynniki zostały wyeliminowane, kompletnie (w wyniku wdrożenia nowego programowania, #X2). Warte jest jednak zauważenie, że potencjalne błędy – wynikające z niewiedzy, braku środków i innych mogą się potencjalnie zdarzyć w przyszłości, co nie jest wykluczane w równaniu.
[629] Powiadają, że 'jutro' jest najbardziej pracowitym dniem – nie bez powodu. Prokrastynacja (przekładanie) prowadzi do zaprzepaszczenia zdobytej wiedzy oraz pozostania przy starych nawykach – jest to proces naturalny i przyjemny, jako że nie poszerza naszej strefy komfortu oraz zwalnia nas z myślenia oraz robienia tego co trudne, czyli procesu zmiany wyuczonych wzorców zachowań. Niemal zawsze jest to wymówka jaka zwalnia nas z obowiązku poprawy lub włożenia wysiłku, stąd ważne jest by wprowadzać wszelkie zmiany zawsze możliwie – natychmiastowo (idź do s. #9:Q35/ Dieta organiczna).

K8J. ELIMINACJA BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ JAKO FUNDAMENT ZMIAN W ŻYCIU JEDNOSTKI

Przy realizacji nadrzędnego celu stworzenia tego świata jakim jest poszerzanie wiedzy, musiały zostać zaadoptowane warunki jakie by to w pełny sposób umożliwiły. Jednym z nich jest to, że **dana osoba zawsze otrzymuje potwierdzenie swoich najgłębszych (często nieświadomych) przekonań[630]**. Z tego powodu kluczowa jest korekcja błędnych wierzeń jakie możemy nosić w sobie. Jest to bardzo ważne albo wręcz kluczowe w celu zmiany swego stanu zdrowotnego (i energetycznego)[631]. W dodatku jest założone w systemie to, że brak wiedzy n.t. tego mechanizmu jest tylko winą danego intelektu i nie ma przy tym znaczenia, jeśli nie zostało to przez niego odkryte empirycznie, bądź zgłębione zrozumienie i wobec tego poznanie zasad jego działania[632].

To co jest jednak nieznane i nigdzie się nie pojawia to fakt, iż by te przekonania zaczęły działać na naszą korzyść – konieczne jest ich głębokie wbudowanie w podświadomość, a z kolei ta ostatnia nie akceptuje łatwo nowych przekonań (można to porównać do kucia głazu łyżką). Sprawę utrudnia także fakt, że niektóre przekonania jakie przeskakują pewien poziom zrozumienia, czasu oraz umiejętności jaka została włożona w praktykę, w tym przestudiowanie dogłębne danego tematu oraz zrozumienie wszystkich przyczyn pokrewnych i ich pochodnych, może nie być możliwe lub dopuszczone przez tą ostatnią – do wejścia w nią (będąc po prostu odrzucone) i nim często powyższe nie zostaną zrobione, bądź skompensowane w pewnym sensie – może być to zablokowane, na zawsze[633].

W celu wytłumaczenia w skrócie na czym ten mechanizm polega: twoje przekonania jakie nosisz w sobie warunkują reakcje organizmu i myśli jakie otrzymujesz. Jeśli nosisz przekonanie, że zawsze chorujesz, bądź też zawsze cierpisz zdrowotnie np. na zaduszki (śmięto umarłych) czy w zimę, to możesz być pewien, że załapiesz jakąś infekcję właśnie w ten czas (twoje przekonania będą potwierdzone, bo być muszą – bez względu na to czy są dla ciebie raniące czy nie[634]). Zrozumienie tego procesu jest nieco bardziej rozległe, a mogą w tym pomóc materiały umieszczone w adresach[635] (w tej sekcji zostało to znacznie skrócone z uwzględnieniem jedynie minimalnych, podstawowywch informacji).

---

[630] Jest to także powodem dlaczego świat wygląda w ten sposób, a nie inny (architekci, jacy nim władają dobrze o tym wiedzą i wykorzystują przy programowaniu umysłu tzw. 'żywego inwentarza' m.in. przez masowe media).
[631] Co więcej natura tych przekonań nie ma żadnego znaczenia: otrzymuje się w to co się wierzy, zawsze. Jest to zapewnione w połączeniu z prawami moralnymi (przyciągania, radiacji) oraz inne mechanizmy jakie są obecne w tej rzeczywistości.
[632] Mimo dość powszechnego informowania o tym w m.in. takich filmach o 'Law of Attraction' (czy tzw. 'The Secret').
[633] Jest to typ wiedzy jaki nie może zostać przekazany, a gdzie jedynie droga może zostać pokazana. Opisywane przekonania i przeświadczenia, jakie mają wpływ na odpowiedzi przeciw-świata zostały celowo ukryte do domysłu czytelnika i raczej informacje zostały podane jako ciekawostka, służąca pobudzeniu działań zmierzających do pełnego ich poznania oraz do zastanowienia się nad drogami służącymi ich pełnemu wykorzystaniu. Zostanie tylko powiedziane więcej, że każdy z 'kluczowych' nauczycieli w oficjalnym trendzie pomija te najważniejsze informacje jakie składają się (wydaje się iż: nie rozumie ani nie zdaje sobie sprawy z czego wynika oraz jak je wykorzystać) na funkcjonowanie tego mechanizmu, a jest to najbardziej fundamentalne.
[634] Nie są one nigdy ocenianie, po prostu otrzymujesz to w co wierzysz. Jednak konieczne (do zrozumienia) jest tutaj zauważenie, że często wymagany jest wysiłek nim dane wierzenia zostaną przejęte, a także może być wymagane wcześniejsze działanie proaktywne i udowodnienie zaangażowania w celu ich odsłonięcia.
[635] http://xernt.com/A-better-understanding-of-the-subconscious-mind-patterns-reprogramming-solution#433
http://xernt.com/How-beliefs-affect-you-how-to-change-beliefs
http://xernt.com/SUBCONSCIOUS-Mind-Mind-Power-Positive-thinking-reprogram-belief-system
http://xernt.com/Invisible-Laws-in-the-Universe-how-to-take-advantage
http://xernt.com/Dirty-little-Kabbalah-secret-which-makes-a-difference
http://xernt.com/RECIPE-FOR-SUCCESS-Exercise-that-will-change-your-life-forever
http://xernt.com/Unknown-secrets-about-Law-of-Attraction-missing-knowledge
http://xernt.com/Dirty-little-LOA-secret-Law-of-Attraction
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-the-hidden--iscience-before-getting-what-you-want-example,233 i inne.

Każdy z nas zna z pewnością osobę, która ma zwyczajowo 'pecha'. Wynika to z programowania umysłu jakie dana osoba nabyła w trakcie życia (świadomie bądź nieświadomie, np. w czasach wczesnej młodości). Przykładowo dane dziecko mogło słyszeć w dzieciństwie od swoich autorytetów (mamy/ taty bądź np. nauczyciela lub innej osoby dla niego ważnej jak babcia): 'ale z ciebie oferma', 'zawsze tobie wszystko się przydarza', 'jesteś niezdarą' i jeśli w wyniku tych poleceń bądź stwierdzeń adresowanych do niego – zostały te przekonania przejęte przez podświadomość (często nieświadomie, gdyż dziecko zawsze bierze wszystkie przekonania jakie są mu dostarczone przez autorytet, czyli osobę mającą większe doświadczenie, jako iż jest to wymagane w celu jego przetrwania), to kiedy staje się ono nastolatkiem, manifestacje – tych przekonań stają się bardziej widoczne ze względu na jego wiek. Jako przykład niech posłużą: takiej osobie zawsze coś się przydarzy co nie przydarza się nigdy bądź niezmiernie rzadko komukolwiek innemu (w sensie: 'akurat tylko jemu'): przyjdzie do domu bez butów, wpadnie do wody, zaśnie pijany przed klatką do domu w zimnie i setki innych[636]. Jest to ciąg przyczynowo-skutkowy wynikający właśnie z takich przekonań[637] mimo iż te ostatnie, nie ograniczają się jedynie do powyższych. W istocie: przy takich albo podobnych przekonaniach to **mózg np. w wypadku (lub upadku) opóźni specjalnie reakcję organizmu w ten sposób, aby taka osoba wyrządziła sobie największą krzywdę**[638]. Niemożliwe lub szalone? Nie dla mózgu: jest to sposób w jaki on funkcjonuje.



Rys. 44. Skutki nieświadomych przekonań jakie zostały nabyte często w dzieciństwie (wynikające dla osoby z braku zrozumienia procesu, a przez to deficytu ważnej wiedzy powodującej lub mogącej powodować: chęć świadomej zmiany).

Pamiętaj, że jedynym zadaniem mózgu jest ochrona ciebie wg[639] twoich przekonań. Należy zauważyć, że te przekonania są często nieświadome, jednak ich rezultaty można zobaczyć w świecie zewnętrznym. Oznacza to, że dana osoba może nie wiedzieć o ich istnieniu[640] – może tylko obserwować to co zewnętrzne. Jednak brak zrozumienia tego mechanizmu, co zostało powiedziane wcześniej – nie spowoduje jego zmiany ani tego, iż w przyszłości wystąpi brak skutków takiego programowania.

[636] Tj. pechowych, wynikających z niesolidności/ braku myślenia, wyobraźni/ czy braku pamięci/ planowania tego co ważne, jednak także sytuacji oraz zdarzeń losowych – co zostało zawarte w dalszej części treści. Zdaj sobie także sprawę z tego, że w wyniku tych wierzeń – inni, nie będą lub mogą nie być zainteresowani w podtrzymaniu kontaktów z tobą jako iż ty, swoją osobą sprowadzasz te nieszczęścia także na nich (dzieje się to poza świadomą kontrolą). W skutek tego, praca powinna zostać wykonana nad ich zmianą.

[637] Katastrofalne konsekwencje noszenia takich przekonań - patrz rys. powyżej, implikują fundamentalną ważność ich zmiany w życiu każdego człowieka, na te dla niego najwłaściwsze (skutki jakie tylko mogłyby być zniesione, jak przy dotknięciu 'czarodziejską różdżką' gdyby jedynie odpowiednie przekonania zostały przejęte przez podświadomość, co wpłynęłoby na prawdziwe przyczyny wprowadzając trwałe zmiany w życiu jednostki).

[638] Przykładowo normalna osoba (w sensie nosząca przekonanie – nieświadome, że zawsze 'ląduje na 4 łapy' lub iż 'zawsze wychodzi cało z opresji'): jej mózg tak dostosuje parametry organizmu, że dzieje się tak zawsze – osoba taka wychodzi cało lub możliwie z najmniejszymi obrażeniami ze wszelkich sytuacji. Ten mechanizm idzie znacznie dalej, jednak zostanie to celowo pominięte ze względu na przełomowość niektórych odkryć oraz dla wielu niedorzeczność i konieczność udowodnienia wynikająca z powyższego, a jaka to nie jest tematem tej książki. W istocie zostanie tylko powiedziane, że mózg widzi zawsze 360° a oczy nie są wymagane by widzieć (możliwośći mózgu oraz procesy w nim zachodzące znacznie wykraczają poza obecne zrozumienie). W dodatku, jakby tego było mało: osoby moralne (lub te co mają być uprzedzone) są ostrzegane wcześniej przez intuicję przed wydarzeniem, bo przyszłość jest znana – także przez podświadomość (stąd nieopłacalne jest nigdy zachowanie inne niż moralne, gdyż implikuje to cierpienie, s. #3), w tym często zostaje tym osobom także zablokowany dostęp do danej sytuacji (co ma implikacje obecne postrzeganiu czasu przez ortodoksyjną naukę – zostanie podane dla domysłu jakie to niesie konsekwencje).

[639] Inaczej: 'zgodnie z'.

[640] Z zasady: zawsze tak jest.

Należy zdać sobie sprawę z tego, iż to program zawarty w podświadomości (pod istotą: przekonań i najgłębszych wartości) powoduje jego realizację w tej rzeczywistości, nawet praktycznie zawsze przy pominięciu świadomości[641] (czyli w istocie podświadomość w wyniku programu zawartego, kształtuje akcje – myśli oraz działania jakie są przez nas wykonywane na bazie dziennej).

Co gorsze: takie przekonania działają jak antena, które ściagają sytuacje, miejsca i ludzi jakie mogą potwierdzenia tych wierzeń dostarczyć. W czym tkwi haczyk? W tym, że praca nad zmianą przekonań nie dzieje się od razu (w przypadku ważniejszych)[642] i często wymagane jest włożenie ogromnej ilości pracy na poziomie fizycznym (i psychicznym) by dokonać ich zmiany[643].

Na szczęście w celach zdrowotnych przekonania do nabycia, jakie są wymagane w celu jego uzyskania są otwarte dla wszystkich, bez wysiłku jako iż zdrowie jest stanem naturalnym, a jakie to np. mogłyby zostać odrzucone lub niedopuszczone w przypadku innych.

Powtarzaj codziennie rano w myślach, do 1 godziny po obudzeniu i na mniej niż 1 godzinę przed zaśnięciem: 'jestem w procesie zdrowienia' przez min. 3 miesiące czasu[644] (po czym zrób sobie 3 miesiące przerwy, a następnie ponownie powtarzaj tę frazę przez kolejne 3 miesiące, a po tym daj sobie dłuższą przerwę/ później po niej, zmień frazę na: 'czuje się w pełni zdrowy' i przez następne 3 miesiące stale powtarzaj ją. Możesz powrócić do ćwiczenia, jeśli tylko będziesz uważał, że jest to przez ciebie wymagane, jednak tylko do drugiej wersji wierzenia). Pamiętaj, że musisz robić to z wewnętrznym przekonaniem (jeśli nie jest takie początkowo, to stanie się takim w czasie). Uwierz w końcu, w to co mówisz do siebie (w przypadku przykładu zaprezentowanego w sekcji: po prostu zmiana postawy, że jednak jestem potężny i szczęśliwcem przy wykorzystaniu podobnej frazy, jaka może być dodatkowo powtarzana w umyśle[645] stale, na bazie ciągłej – zmiany powinny zajść w ciągu kilku do kilkunastu miesięcy i jest to zależne od osoby). Zrób to, bo jest to istotne – bardzo.

Ważna w procesie jest także identyfikacja tych, jakie możemy nosić a jakich musismy się pozbyć, tj. np. dana osoba może mieć przekonanie iż jeśli się naziębi – to dostanie/ będzie przeziębiona zaraz (co prawie zawsze się dzieje). Początkowym stadium zmiany może być zrozumienie, że przeziębienie to nie wynik 'naziębienia' jak większość błędnie pojmuje, ale wynik wniknięcia wirusa (#9:Q17) w organizm, jaki to zdążył się namnożyć (jest to przykład wierzenia, jakie autor posiadał nieświadomie w wyniku błędów osób go wychowujących[646] - teraz, kiedy przekonania zostały zmienione, jest on w stanie być bliskim zamaraznięcia przez całą noc i do żadnego przeziębienia nigdy nie dochodzi: tak potężna, jest siła wierzeń[647]).

---

[641] Ujmując to inaczej: bez zdawania sobie świadomej sprawy z procesu wykonywanych czynności/ akcji/ myśli i innych (to podświadomość wraz z przekonaniami zawartymi kształtuje nasze życie, a nie jak to się może wydawać, iż jest ono kształtowane: przez nasze świadome decyzje). Zmień program, a zmienisz człowieka (także, do pewnego poziomu).

[642] Pełna zmiana może trwać w ekstremalnych przypadkach nawet do ponad kilku-kilkunastu lat.

[643] Argumentem, korronym – jaki często jest wysuwany przez osoby noszące owe przekonania jest to iż służą one im: dotyczy to każdego. W istocie wszechświat jest zbudowany w ten sposób, że 'każde zło powoduje tyle samo dobra, a każde dobro powoduje tyle samo zła' czego implikacją jest to, iż bez znaczenia co jest robione – wszystko zawsze wychodzi na plus (metaforycznie można odnieść to do systemu martingale w kasynie, gdzie gracz zawsze wygrywa jeśli tylko nie są założone sztuczne limity przez te pierwsze i w teorii ma nielimitowaną pulę), o ile nie zginie w procesie – jednak jest to także wbudowane w system. Istnieje przypuszczenie, że jest to konieczne by intelekty zamieszkujące ten świat, chciały po prostu w nim żyć. Pytaniem jednak, jakie musi być zadane to – czy jednak te stare przekonania faktycznie mi sprzyjają? Czy lubie być postrzegany jako pechowiec/ czy chce być zawsze przeziębiony i cierpieć bez sensu, nawet jeśli wyjdzie mi to na dobre bo sobie odpoczne przez ten czas, czy jednak warto byłoby zrobić to w innym czasie np. na urlopie nad jeziorkiem, będąc jednak zdrowy? Na te pytania każdy musi odpowiedzieć sobie sam.

[644] Rób za każdym razem k. 40-100 powtórzeń tego samego zdania i rób to z przekonaniem. Po prostu zaufaj i wykonaj te ćwiczenie w pełni.

[645] W myślach, nim dojdzie do przejęcia nowych wierzeń i w czasie po tym. Jest to najczęściej pierwszy krok, by zacząć cieszyć się nowym, zmienionym i.. lepszym życiem (z pewnością: pełniejszym, kiedy wszystkie te 'trafy nieszczęśliwych okoliczności' znikną raz na zawsze, w skutek tej jednej – wydawać by się mogło: małej, zmiany).

[646] Jacy, swoją drogą – dalej w to wierzą i cierpią wobec skutków tych wierzeń.

[647] Z kolei, musi to zostać napisane – jego opiekunowie zawsze załapią przeziębienie, jeśli tylko zostaną wystawieni lekko na zimne. W istocie istnieje metoda programowania w hipnozie, jaka nakazuje znalezienie takich i podobnych wierzeń, które mogą mieć wpływ na nasz los – w celu ich zmiany, jednak zostanie to pozostawione raczej jako ciekawostka. Jest to praca jaką każdy jest w stanie wykonać jedynie sam, ze sobą.

Jest to wymagane dla każdego, bez względu na obecny stan zdrowia. Wymagane jest rozpoczęcie leczenia, bądź jego kontynuowanie w tym czasie. Inne bardzo ważne programowanie jest dostępne w sekcji #9:Q54 (jest ono zalecane)[648].

[648] Umożliwiające także między innymi – wyeliminowanie tego co zostało opisane w tej sekcji (tzw. błędnych lub krzywdzących przekonań – przynajmniej w zdecydowanej większości). Przykładowe nagranie jest dostępne jedynie w jęz. angielskim (jednak jest możliwe stworzenie jego polskiego odpowiednika, po przetłumaczeniu i skonstruowaniu własnego nagrania, bazując na bazie pierwowzoru lub dokonując jedynie jego tłumaczenia przez zewnętrzną osobę i tworząc takie nagranie w jez. polskim – najlepiej samemu, używając własnego głosu). Więcej dot. zasady działania mózgu i inne – patrz przypisy s. #9:Q23, #X2.

K8K. LISTA WSZYSTKICH SUBSTANCJI CHEMICZNYCH I URZĄDZEŃ ELEKTROMAGNETYCZNYCH UŻYTYCH W LECZENIU OBOWIĄZKOWYM (WRAZ Z UŻYTYMI DOSTAWCAMI)

Pamiętaj, aby w przypadku złożenia zamówienia na substancje robić to tylko z dwu miesięcznym lub większym wyprzedzeniem (w leczeniu) jako, że w przypadku zamówienia wszystkich substancji na raz, niektóre z nich – mogą stracić ważność.

Poniższa lista jest zrobiona w kolejności oraz podzielona na sekcje z przewidywanym czasem oczyszczania.

1. **K8A. KONIECZNOŚĆ SPOŻYWANIA CZYSTEJ WODY**

   EMERALD device[649] lub urządzenie podobne (do czyszczenia wody z patogenicznych substancji, toksyn bakteryjnych, jonów metali ciężkich i szkodliwych związków organicznych, a także nadające jej antyoksydacyjne właściwości)[650].

2. **K8B. WAŻNOŚĆ GRUCZOŁU SZYSZYNKI I JEGO ODWAPNIENIE[651]**

   Skate Liver Oil 120 kaps. (500mg / kaps.).

3. **K2. WSTĘPNE OCZYSZCZANIE Z PASOŻYTÓW**

   [652]ETAP PIERWSZY: Wormwood 90 kaps. (200-300mg/ kapsułka), 2x Cloves 90 kaps. (500mg/ kapsułka), Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 4oz. (120ml).
   Przewidywany okres etapu: 3-4 tygodnie.

   ETAP DRUGI: 3,000mg enzymu Q10 w przypadku wagi poniżej 80kg lub 4,000mg jeśli powyżej.
   Przewidywany okres etapu: 5 dni.

4. **K3. OCZYSZCZANIE JELIT**

   Betaine Hydrochloride 350mg 100 kaps. (tylko jeśli brak betainy hcl w Enzymach Trawiennych), ~~Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 2oz. (60ml, powinno zostać z oczyszczania na pasożyty)~~, Turmeric 90 kaps. (525mg/ kapsułka), Fennel Seed 90 kaps. (500mg/ kapsułka), Enzymy Trawienne, Lugol's Iodine 2%, Cascada Sagrada 90 kaps. (500mg/ kapsułka).
   Przewidywany okres etapu: 3-4 tygodnie.

---

[649] Autor kupi jednostkę ze strony: http://redoxwater.ru/index.php/en/ w najbliższym, nieokreślonym czasie (mirror: www.xernt.com/xh/redoxwater.emerald.device).
[650] Filtry/ nakładki na kran, jakie nie działają na prąd elektryczny – nie spełniają nawet w promilu tego zadania, jako ważna informacja.
[651] Np. http://www.greenpasture.org/public/Products/SkateLiverOil/index.cfm (etykieta: http://www.greenpasture.org/includes/showObject.cfm?cfgridkey=757&objectType=product&displayMethod=/dbc/methods/product/display/productDisplay_full_only_with_picture.cfm, mirror: www.xernt.com/xh/skate.liver.oil).
[652] Autor dokonywał zakupu produktów ze sklepu: http://www.clarkia.biz/ (jako, że były niedostępne w Polsce, a powyższy sklep zdawał się najtańszy, mirror: www.xernt.com/xh/clarkia.biz).
Warto byłoby zamówić produkty z tego sklepu, wszystkie jakie są użyte w publikacji by nie płacić ponownie za przesyłkę – te, zostały oznaczone prefiksem '@' przed nazwą danego środka/ substancji.

5. **K2B. OCZYSZCZANIE Z PASOŻYTÓW, CZĘŚĆ II**

Srebro Koloidalne/ z ang. Colloidal Silver 300ml (Ag, 10mg/l), Cat's Claw 100 kaps. (400mg / kaps.).
Przewidywany okres etapu: 4 dni.

ETAP TRZECI: Termofor 2 litrowy, ~~Black Walnut Hull (Extra Strength Dose) 2oz. (powinno zostać z poprzednich czyszczeń)~~ @Clarkia Tincture[653] (Wormwood, Black Walnut Hull, Cloves) 60 ml, Bezrtęciowy Kuchenny Termometr do Wody[654] (z czerwonym spirytusem, zamiast rtęci – wykonany specjalnie w całości ze szkła), Oliwa z Oliwek 750ml, Reklamówka Wielokrotnego Użycia[655] lub inna Folia (nieprzepuszczająca wody).
Przewidywany okres etapu: 3-7 tygodni.

ETAP CZWARTY: (ETAP PIERWSZY c.d.)
Przewidywany okres etapu: 2-3 tygodnie.

ETAP PIĄTY: Ozonator, Oliwa z Oliwek 4x 500ml, L-cysteina (ostatnie w zależności od zużycia, jest to w teorii ~135 kapsułek po 500mg).
Przewidywany okres etapu: 4 tygodnie.

ETAP SZÓSTY: Zapper[656] (urządzenie elektromagnetyczne) w tym także prawdopodobnie bateria/ baterie do niego (warto zaopatrzyć się w urządzenie z programowaniem częstotliwości oraz tzw. zapperem Beck'a).
Przewidywany okres etapu: do 4-5 tygodni.

6. **K4. OCZYSZCZANIE NEREK I ROZPUSZCZENIE KAMIENI**
(etap może być pominięty, jeśli brak jest konieczności jego przeprowadzenia)

@(wszystkie produkty, patrz przypisy strony poprzedniej) *pół kubka (kubek to 250ml szklanka) suszonego Hydrangea Root (Hydrangea arborescens), *pół kubka suszonego Gravel Root (Eupatorium purpureum), *pół kubka suszonego Marshmallow Root (Althaea Officinalis), Goldenrod (Solidago Virgaurea, Extra Strong, 60ml), 2x Koncentrat Czereśniowy (100% soku z czereśni, 240ml), Ginger 90 kaps. (Zingiber Officinale, 450mg/ kapsułka), Uva Ursi 90 kaps. (Arctostaphylos uva-ursi, 500mg/ kapsułka), 4 pęczki świeżej natki pietruszki (regularnie należy uzupełniać), Hydrochloric Acid (HCL) 5% 30ml.
* warte jest zamówienie wielokrotności podanych ziół (np. czterokrotne lub większe), gdyż w/w dawki są tylko podane w celu pełnego zrozumienia oczyszczania (i zastosowanych proporcji oraz dostosowane pod jednostki miar, wg których sprzedawane są te zioła w zagranicznych sklepach internetowych); nie są one wystarczające nawet na pełne pojedyncze oczyszczanie, jakie może się okazać konieczne w przypadku cięższych przypadków kamieni nerkowych
Przewidywany okres etapu: 6-14 tygodni.

---

[653] Musi to być koniecznie nalewka/ środek nieskoncentrowany, a nie ekstrakt/ koncentrat. Użycie tego ostatniego może być śmiertelne (nawet jeśli nie jest niesione takie ryzyko, to od środka należy trzymać się możliwie z dala – koncentraty są bardzo niebezpieczne, zwłaszcza przy takich substancjach). Z tego powodu, ważne jest aby upewnić się iż środki nie są skoncentrowane jak to jest np. zrobione w produkcie: http://path-of-power.xernt.com/i/walnut.jpg (jego użycie jest zabronione, o upewnieniu się iż dany produkt jest ekstraktem – świadczy zawartość kropli podana na opakowaniu: tj. jeśli jest podane np. dawka zalecana – jak w przypadku tego produktu, od 0.5-2 kropel 2-3 razy dziennie, to jest to ekstrakt/ koncentrat a nie nalewka).
Znaczne przedawkowanie koncentratu może nieść ryzyko śmierci, w skutek działania samego środka lub wyrzutu toksyn przez niego spowodowowanego (potężną różnicę może robić jedna kropla). Uważaj więc w szczególności, jeśli kiedykolwiek zdecydujesz się na jego użycie/ koncentratów (nie tylko w odniesienia do tego oczyszczania).
[654] Jest on często możliwy do nabycia wraz z zestawami do herbat, np. Yerba Mate (jako, że służy w celu pomiaru odpowiedniej temperatury wody koniecznej do ich zaparzenia, w celu osiągnięcia maksymalnej wartości z samego produktu).
[655] Zabronione jest użycie syntetycznej ceraty, jako że składa się ona najczęściej z toksycznego i śmierdzącego polichlorku winylu oraz innych toksycznych półproduktów na bazie ropy (s. #K8C,Plastiki).
[656] Koszt urządzenia nie powinien przekroczyć 400 zł, mimo iż można znaleźć znacznie droższe produkty. Najczęściej zapper w tej cenie jest w pełni wystarczający i spełniający wszelkie wymagania jakie musi posiadać.

7. **K5. OCZYSZCZANIE WĄTROBY I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO**

250ml oliwy z oliwek (najlepiej extra virgin), 2 duże grejpfruty[657], @4 łyżki stołowe soli epsom ($MgSO_4$*$7H_20$).
Przewidywany okres etapu: 5-6 dni (konieczne będzie jednak najprawdopodobniej jego kilkukrotne powtórzenie w odstępie miesiąca czasu w celu usunięcia wszystkich kamieni, stąd należy zamówić kilkakrotność tej dawki).

8. **K6. CHELACJA ORGANIZMU I INNE**

[658]MMS (Miracle Mineral Supplement – sodium chlorite 28%) 110ml, kilkanaście świeżych i organicznych cytryn (ilość w zależności od użycia).
Przewidywany okres etapu: do 4 tygodni

0.5kg Chlorella BIO (w tym min. 50g odmiany *vulgaris*), Cilantro 60ml.
Przewidywany okres etapu: typowo do 9-14 miesięcy (jednak jest to zależne od obecnego zatrucia metalami ciężkimi).

Fasola Mung, została opisana w s. #5 i jej użycie jest zależne od obecnego etapu leczenia, jednak jest obowiązkowe (źródła zakupowe patrz przypisy dalej, jak i informacje z s. #9:Q35:Dieta). Używana, w osobne dni kiedy leczenie żadnymi innymi środkami nie jest kontynuowane (z wyjątkiem zapisów s. #5 w tej procedurze, jako wypełnienie).

9. **K7. LECZENIE WEWNĘTRZNEJ CHOROBY ORGANIZMU**

Glukometr i zestaw (zapas) 'pasków' służących do badania cukru we krwi.

~~MMS (Miracle Mineral Supplement – sodium chlorite 28%) 110ml, kilkanaście świeżych i organicznych cytryn (ilość w zależności od użycia, zamówione wcześniej)~~
Przewidywany okres etapu: dawka podtrzymująca raz na tydzień lub dwa tygodnie – w jeden dzień wolny, kiedy nic innego nie było brane danego dnia ani w domyśle: nic nie będzie brane po jego użyciu.

Wymagane: MMS2 (Calcium Hypochlorite) ok. 70%, 75 kaps. (600 mg/ kapsułka).
Przewidywany okres etapu: do 3 tygodni (później: dawka podtrzymująca raz na tydzień lub dwa tygodnie – w jeden dzień wolny kiedy nic innego nie było brane danego dnia ani nic nie będzie brane po jego użyciu)[659].

PODSTAWOWE (zalecane kupno większości).

- Garlic (Czosnek, tylko naturalny)[hG4]
- Grapefruit Seed Extract / GSE (Wyciąg z Pestek Grejpfruta)[hG2]
- Goldenseal / Hydrastis Canadensis[hB3]
- Aloe vera[hA5]
- Swedish bitters
- Brocoli extract
- Evening primarose oil
- Pau d'arco[hP11]
- ~~Colloidial silver (Srebro Koloidalne)~~

---

[657] Konieczne jest użycie organicznych, ze względów bezpieczeństwa – jako iż, te przemysłowe mogą być potencjalnie GMO (genetycznie modyfikowane, co stwarza znaczne zagrożenie: s. #K8E, #9:Q35:Dieta po przykładowe źródła zakupowe użyte przez autora, czy #K8K: patrz dalsza część treści, w przypisach).
[658] Autor w momencie zakupu dokonywał go ze sklepu: http://mmssklep.pl/default.asp?kat=73622&pro=647973 (infromacja: strona widniała wtedy na innej domenie czyli nazwie, typu: 'mmsdistribution.pl', mirror: www.xernt.com/xh/mms.shop).
[659] Jednak tylko przy leczeniu z sekcji #K7. Konieczne jest całkowite pominięcie dawki podtrzymującej przy chelacji organizmu (#K6). Istnieje możliwość w późniejszym czasie – rezygnacji z niej, przy pozostaniu tylko na MMS oraz diecie organicznej, zgodnej z zaleceniami s. #1: warto jednak okresowo go uzupełniać w organizmie w zależności od potrzeb oraz trzymać w pogotowiu na taką konieczność.

- MSM /Methylsulphonylmethane
- Ginseng[hG7]
- ~~Cat's claw[hC5]~~
- Noni
- Oregano oil[hM1]
- Echinacea[hE1]
- Astragalus[hA7]
- ~~Black Walnut Hull[hB1]~~
- Granat[hP5 O18]

DODATKOWE (warte uzupełnienia oraz dołączenia do leczenia, w rotacji).

- Cajeput (White Tea Tree), - Calendula[hC3], - Cassia Alata (przestać mylić z: Senna Cassia),
- Caprylic Acid (Coconut Oil), - Cedar, - Chamomile[hC12], - Chaparral[hC7],
- Cinnamon (Bark)[hC13], - Cloves[hC1], - Eucalyptus[hE4], ~~- Fennel (seed)[hF1]~~,
- Frankincense, - Geranium, - Guajava (Gujawa)[O3], - Henna, - Lavender,
- Lemongrass, - Licorice[hL1], - Myrrh (Commyphora molmol)[hM8], - Neem,
- Olive Leaf[hO1], - Oregon Grape, - Pantethine, - Peppermint[hP2], - Pine,
- Ravensara, - Rosemary[hR5], - Sage[hS1], - Spilanthes, - Spruce, - Tajetes, - Thuja,
- Tea Tree[hT3], ~~- Turmeric[hT4]~~, - Usnea, - Alfalfa[hA3], - Kombucha, - Thyme[hT1],
- Parsley[hP8], - Skullcap, - Cedarwood Oil, - Kava Kava,
- St. John's Wort[hS7], - Arjuna, - Basil[hB6], - Bee Balm (Horsemint)[hH2], - Wild Bergamot,
- Burdock root[hB16], - Copaiba Balsam, - Dill[hD2], - Mustard Oil,
- Niaouli Oil, - Red Clover[hR1], - Sandalwood, - Tarragon[hT5].

W TYM.
- Andrographis Paniculata
- Resveratrol.

Wymagane: Hydrogen Peroxide FOOD GRADE[660] 35% 0.5l.
Przewidywany okres etapu: do 4 tygodni (okres przyjmowania substancji może być wydłużony do nawet kilku miesięcy, jednak nie dłużej niż trzech).

--
Inne (specyficznie do s. #4): organiczne pestki moreli[661].

Inne: żywność organiczna (źródła)[662].

~~przekreślone pozycje~~ – nabyte wcześniej[663], w poprzednich leczeniach jednak także wykorzystywane w leczeniach późniejszych

[660] Tylko produkt spożywczy, w tej koncentracji. Autor dokonywał zakupu z adresu: http://healthleadsuk.com/supplements/liquid-concentrates-solutions-etc/hydrogen-peroxide-food-grade-35.html (zauważ, że 500ml jest ilością wymaganą – w powyższym odnośniku 100 ml jest wartością ustawioną domyślnie, przyp. tłum., mirror: www.xernt.com/xh/hydrogen.peroxide.food.grade.shop).
[661] http://www.planetbio.eu/?portfolio=organic-apricot-kernels czy http://organical.pl/pestki-moreli-gorzkiej jako źródło nieorganiczne. Autor w celu testów używał produktu zakupionego ze sklepu: http://pestki-moreli.pl/ (mirror: www.xernt.com/xh/apricot). Te produkty, także pojawiły się ostatnio w sklepach z żywnością organiczną i są dostępne w źródłach zakupowych podanych także poniżej.
[662] Autor zidentyfikował sklepy: www.organical.pl i www.vegepack.pl oraz www.ekochatka.pl jako źródła najtańsze w Polsce i dokonuje z powyższych – na bazie regularnej zakupów, z sukcesem (mirror: www.xernt.com/xh/authors.organic.shop.choices).
[663] Pamiętaj, że jeśli ta książka stanie się popularna, to pewne produkty w przyszłości (zwłaszcza Q10 jakie jest do wzięcia w większej dawce) mogą zostać celowo zatrute, w pewnych sprecyzowanych celach. Wszystkie środki zostały wzięte ekstensywnie przez autora (często także w dawkach znacznie przekraczających normę co jest zabronione, o ile nie napisano inaczej) i są w pełni bezpieczne. Myśl więc więcej, niż jest to tobie mówione – zwłaszcza, kiedy infromacja jest tobie podsuwana jako sugestia lub znajduje się w miejscu, jakie jest do tego wykorzystywane z

najlepszym efektem, bo jest tym – do jakiego żywisz zaufanie/ nie spodziewasz się intencji, a przez to możesz być otwarty na manipulację (telewizja, 'niezależne' gazety, 'niezależne' portale itp.).
Z drugiej strony konieczne jest zauważenie, że to dzieło nie jest jedynym jakie jest n.t. temat i zalecane jest także zajrzenie do innych źródeł (powyższe zostało napisane prewencyjnie w celu wczesnego ostrzeżenia i zapobiegnięciu atakom, jakie mogą wyniknąć z lektury lub być przeprowadzone celowo).

W 10 tys. zł (~ 2,400 €) leczenie[664] powinno się zamknąć (wraz z urządzeniem czyszczącym wodę[665] jednak bez wliczania diety)[666]. W leczeniu podstawowym – koszt wyniesie połowę tej kwoty (wraz z jednostką do uzdatniania wody), jednak należy pamiętać iż leczenie będzie trwało i będzie znacznie rozłożone w czasie, przez co koszt ulegnie zwiększeniu do kwoty podanej wcześniej. Jest to bardzo niska cena za zdrowie kompletne.

Jeśli chodzi o odżywianie, to należy wraz ze wskazaniami sekcji #K8E: postawić na dietę organiczną[667].

---

[664] Pozostałe produkty były kupione na polskim Allegro (aukcjach internetowych) lub innych sklepach internetowych, a linki tj. odnośniki do sklepów – zostały podane jedynie jako przykład, gdzie był dokonywany zakup w momencie przeprowadzania leczenia. Nie jest wykluczone iż pewne produkty zostały wprowadzone w czasie na rynek lokalny, stąd należy najlepiej ich poszukać we własnym zakresie.
[665] Więcej informacji w sekcji #K8A.
[666] Jednak jeśli to wydaje się dość sporym kosztem, to należy zawsze pamiętać, że ten pierwszy jest znacznie rozłożony w czasie: miesięcznie raczej nigdy nie wychodząc poza 1/25 – 1/50 tej kwoty (prócz kosztów początkowych). Warto konkretnie, w tym przypadku spojrzeć z pespektywy tego: ile wprowadzenie tych zmian da w rzeczywistości, w naszym życiu – w postaci zaoszczędzonego czasu, zmarnowanego organizmu oraz ilości dni spędzonych na łóżku (w tym szpitalnym). W istocie koszt jasnego myślenia, pełnego zdrowia – da nam najprawdopodobniej nieporównywalnie większe możliwości zarobkowe (także przez spanie mniej i lepiej, w wyniku wprowadzenia m.in. zmian w samej sypialni, #K8C,Plastiki czy #9:Q30) czy to nawet w wyniku poprawionego znacznie myślenia i spokoju, jaki to pojawi się po odciążeniu organizmu. W wyniku powyższego koszt jest wręcz nieistotny, a zwróci się napewno znaczniej – niż gdyby kroki nie zostały podjęte.
Koszt sprzętu do gotowania oraz przyrządzania potraw (garnki stalowe Hoffner, 5x dno – 3.5l i 4.6l + cedziak, stalowy 24 cm średnicy Hoffner + 3 talerze: ceramiczne, szklane albo stalowe oraz także: stalowy nóż, widelec i łyżkę stołową, k. 150 zł), kiełkownicy szalkowej (np. firmy Vilmorin, k. 50 zł) został pominięty (zauważ, że przebarwienia czarne/ żółte/ białe i inne jakie mogą pojawić się na garnkach/ w ich środku przy gotowaniu – są właściwościami metalu: nie są trujące i jest to raczej kwestia estetyczna; niektórzy zalecają gotowanie wody w roztworze sody oczyszczonej czy w roztworze soli w celu ich usunięcia, jednak nie zostało to przetestowane ze względu na brak jakiegokolwiek znaczenia).
Wg autora: przeprowadzenie czyszczeń było prawdopodobnie najlepszą decyzją w jego życiu, jako iż samopoczucie/ poziomy energii/ jasność myślenia jakie zostały osiągnięte w tego efekcie – spowodowały znaczną przewagę nad innymi.
[667] #K8E, #1D, #9:Q35.

K8L. ZIOŁA LECZNICZE

Natura udostępnia człowiekowi gamę roślin jakie mają działanie lecznicze. Użycie poniższych może mieć efekt w przypadku pewnych kondycji (np. występowanie pewnych, unikalnych szczepów pasożytów lub bakterii). Pomimo faktu, że powyższe zioła (i chemikalia) zawarte w publikacji, są z zasady wystarczające do wykonania pracy założonej w każdej z sekcji – to zostały podane opisy innych ziół jak i tych, w niej zawartych. Należy także zauważyć, że niektóre części danej rośliny mogą mieć pewne działanie jak korzeń czy łodyga, a nie np. owoc – jak to może wynikać z tekstu (lub co nie zostało powiedziane). Co więcej konieczne i obowiązkowe jest dalsze zdobycie informacji o poniższych: ze względu na ich potencjalne skutki, a opublikowana lista jest jedynie wstępem do ich poznania[668].

hA.

[hA1] Angelica (*A. archangelica & A. sinensis*)*

Wraz z Echinacea są szeroko używanymi ziołami dla leczenia protozoa (pierwotniaki) czy trichomonas (zarazy rzęzistkowej – choroby wenerycznej). Angelica zawiera składnik coumarin (kumaryna) jaki był używany efektywnie przeciwko tym organizmom, jak również na inne – w tym pasożyty. Amerykański i europejski gatunek są dwoma powszechnie stosowanymi odmianami tej rośliny. A. archangelica, wraz z chińską odmianą, A. sinensis lub dong quai jest także zgłaszana jako potężna w działaniu na wszystkie dolegliwości żeńskiego układu reprodukcyjnego (rozrodczego). Łagodzi także ból poprzez zmniejszenie kurczów mięśni, jednak może nie być tak efektywna w leczeniu bakterii trichomonas. Korzeń łodygi, liście i owoce posiadają działanie wiatropędne[669], pobudzające, napotne, żołądkowe, toniczne i właściwości wykrztuśne, które są najsilniejsze w owocach, mimo iż cała roślina ma te cechy.
Angelica jest dobrym lekarstwem na przeziębienia, kaszel, zapalenia opłucnej, wiatry, kolki, reumatyzm i choroby narządów układu moczowego.
Na ogół jest używana jako środek stymulujący wykrztuszanie, a w połączeniu z innymi substancjami wykrztuśnymi, jej działanie jest wzmożone i w dużej mierze rozproszone na cały obszar płuc.
Jest przydatna jako środek na stany gorączkowe, działając napotnie.
Roślina używana jest, jako element stymulujący tonik oskrzelowej, jak i wywołujący miesiączkę.
Stosowana także na niestrawność, osłabienie ogólne i przewlekłe zapalenie oskrzeli.
Żółty sok uzyskany z łodyg i korzeni, w momencie kiedy staje się suchy – stanowi cenny lek w przewlekłych reumatyźmie i artretyźmie (skaza moczanowa).
Jest dobrym nośnikiem dla innych, mdłych leków.
Zioło brane w dawce medycznej zdaje się powodować wstręt do trunków alkoholowych.

[hA2] Artemisia Annua Extract*

Wykazuje silne zdolności przeciwko malarii, mimo iż jest także skuteczne przeciwko pasożytom.

[hA3] Alfalfa (*Medicago sativa*, Lucerne)

Jest używane często jako roślina odżywcza w przypadku niedożywienia, osłabienia czy wydłużonych okresów chorobowych. Roślina chłodząca, słodka i ściagająca, która oczyszcza tkanki z toksyn. Ma działanie moczopędne, kontroluje krwawienie i obniża poziomy cholesterolu. Badania zasugerowały, że może być użyteczne w walce z miażdżycami oraz chorobami serca, wylewami, rakiem, cukrzycą, endometriozą (rozrost błony śluzowej macicy). Używane w celu leczenia uzależnienia od alkoholu, jako że alkalizuje ciało, pomagając w detoksyfikacji. Badania na zwierzętach zademonstrowały, że pomaga zredukować zawartość cholesterolu w żyłach i formację płytek na ścianach arterii, a to pozwoliło utwierdzić naukowców w przekonaniach, że roślina pomaga leczyć chorobę serca jak i powodowane przez nie wylewy. Zostało także doniesione, że jest efektywna w eliminacji złego oddechu, jako iż

---

668 Poniższe zioła mogą mieć lub mają jeszcze właściwości, jakie nie zostały poznane lub wypisane w poniższym opracowaniu.
669 Pozwalające usunąć, wzdęcia jakie czasem nawet mogą być bolesne (patrz także s. #1C).

zawiera chlorophyll. Zwiększa produkcję białych krwinek, włączając granulocyty, leukocyty i limfocyty T, jakie to stanowią pierwszą linię obrony przed infekcjami.
Zostało także zauważone, że w przypadku zwierząt po przebytej chemioterapii: kompletnie odwracała załamanie układu odpornościowego spowodowanego tą ostatnią. Wyrównuje poziomy estrogenów w organizmie, jest także pomocna w menopauzie. Wykorzystywana w przypadkach niestrawności oraz do łagodzenia objawów stawowych. Roślina jest także wykorzystywana w celu zwiększenia produkcji mleka piersi u kobiet, jakie mają problemy z odpowiednim odżywieniem ich dzieci.

[hA4] **Allspice** (*Pimento officinalis*)

Pachnące, ostre i rozgrzewające zioło, które pachnie jak Cloves i zawiera właściwości antyseptyczne (odkażające) oraz znieczulające, jak również wspomaga trawienie i stymuluje system nerwowy. Jest używane także jako składnik mieszanki w wyczerpaniu nerwowym.

[hA5] **Aloes** (*Aloe Vera, Aloe Perryi*)

Jest to gorzkie zioło o właściwościach przeciwzapalnych, ściągających, przeciwgrzybicznych, przeciwwirusowych oraz także przydatne w zwalczaniu pasożytów. Jest używane wewnętrznie do zwalczenia problemów trawiennych, w tym zaparć tj.: słabego apetytu, zapalenia jelita grubego, zespołu nadwrażliwości jelita grubego jak również astmy, cukrzycy, wrzody trawienne, działając wzmacniająco na układ odpornościowy. Badania wykazały również, że jeśli jest stosowane wewnętrznie to może stymulować i regulować różne elementy układu odpornościowego poprzez zastopowanie zapalenia oraz dopływu krwi do komórek rakowych. Zioło pokazało interesujące właściwości, jeśli chodzi o zapobieganie przedostawania się związkom kancerogennym (rakotwórczym) do wątroby. Zawiera składnik, jaki stymuluje wzrost zdrowych komórek nerkowych i spowalnia formację kamieni nerkowych. Sok jest wykorzystywany do leczenia zgagi, jak i wrzodów oraz koi wyściółkę przewodu pokarmowego. Wewnętrzne jego użycie produkuje dobre efekty u astmatyków. Działa jako łagodny środek przeczyszczający oraz umożliwiający defekację bez skutków ubocznych (jakie mogą być wywołane innymi środkami). Zmniejsza cholesterol, triglicerydy i cukier – ten ostatni dramatycznie we krwi na czczo, prawdopodobnie ze względu na stymulujący efekt jaki ma na trzustkę, która to produkuje więcej insuliny.

[hA6] **Anise** (*Pimpinella anisum*) **[Anyż]**

Jest efektywne jako pomoc w przebiegu: przeziębień, gryp, kaszlu, zapaleń oskrzeli, zapaleń zatok. Łagodzi wzdęcia, promuje trawienie, jest skuteczne przeciwko kolce, łagodzi napięcie i podrażnienia, przywraca równowagę psychiczną, stymuluje laktację, rozjaśnia oczy, osładza i odświeża oddech. Zawarte w ziole składniki mają działanie wykszttuśne, przeciwskurczowe oraz wykazujące aktywność przeciwbakteryjną. Zawiera również doskonałe właściwości wiatropędne i służy do pomocy w wydalaniu gazów z jelit. Jest używane przez matki karmiące piersią w celu wspierania procesu powstawania mleka. Ma działanie regulujące estrogen oraz jest wykorzystywane ze wspaniałym efektem w problemach menopauzy. Jest używane wraz z miętą do leczenia kolki (bóle jakie przychodzą i odchodzą) i wraz z 'wild black cherry' do leczenia zapaleń tchawicy.

[hA7] **Astragalus, Huang qi** (*Astragalus membranaceus*)

Zioło wzmacniające witalność[670], wytrzymałość, odporność na choroby, poprawiające zdolność radzenia sobie ze stresem fizycznym jak i psychicznym. Poprawia funkcję nadnerczy i przewodu pokarmowego. Wzmacnia system odpornościowy poprzez zwiększenie zdolności makrofagów (rodzaju białych krwinek) do walki z patogenami w organizmie oraz wspiera produkcję interferonu (białka jakie jest wypuszczane w obecności patogenów w celu zaalarmowania systemu odpornościowego). Zwiększa metabolizm, buduje naturalną odporność i zwiększa potliwość, przy jednoczesnym dostarczeniu energii do zwalczania zmęczenia.

[670] Inne określenie, oznaczające: siłę do życia czy energię życiową.

hB.

[hB1] **Black Walnut hulls (***Juglans nigra***)***

Utlenia krew w celu zabicia pasożytów. Brązowe plamy, jakie znaleziono w zielonej łupinie zawierają organiczny jod, który ma właściwości odkażające oraz uzdrawiające. Jest także wykorzystywane do zrównoważenia poziomu cukru, spalenia nadmiernych toksyn oraz depozytów tłuszczowych. Używane w celu zabicia wielu rodzai jelitowych pasożytów, w szczególności: tasiemców. Aktywny składnik 'juglone' posiada właściwości przeciwgrzybiczne, przeciwpasożytnicze i bakteriobójcze.

[hB2] **Black Seed** (*Nigella sativa*)*

Zioło ma wiele właściwości leczniczych, w tym posiada właściwości przeciwnowotworowe. Wykazuje także działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne i przeciwpasożytnicze (walczy z infekcjami pasożytniczymi). Ma wzmacniający wpływ immunologiczny na produkcję limfocytów oraz przyczynia się do równowagi i stabilizacji układu odpornościowego. Pomaga to w leczeniu chorób ostrych i przewlekłych, regulując ciśnienie krwi, zwiększając wydzielanie żółci i produkcję mleka matki, stymulując tkankę produkującą nasienie. Także pomaga w zapaleniu stawów, astmie, dolegliwościom żołądkowo-jelitowym, właściwej funkcji nerek i wątroby, zaburzeniach krążenia, ogólnej odporności na choroby.

[hB3] **[zioła zawierające berberynę]***

Są używane jako antybiotyki i środki przeciwpasożytnicze na całym świecie. **Goldenseal** (Hydrastis canadensis), **Barberry** (Berberis vulgaris), **Oregon grape** (Berberis aquifolium), i **Goldthread** (Coptis chinensis) wykazują podobne działanie na pasożyty ze względu na ich wysokie zawartości berberyny. Zioła te są używane w infekcjach wywołanych przez grzyby, pierwotniaki, a nawet wirusy i bakterie. Spowalniają także przerost grzybicy w organizmie, jednak nie wykazują działania szkodliwego na zdrową florę bakteryjną. Te rośliny mają także niewiarygodne działanie przeciwwzdęciowe, nawet w przypadku najbardziej doraźnych infekcji i są użyteczne w przypadku nadmiernych biegunek. Znane ze zwiększenia dopływu krwi do śledziony, poprawiają funkcjonowanie układu odpornościowego, a także aktywują białe krwinki[671]. Berberyna może być użyta profilaktycznie podczas podróży.

[hB4] **Butternut** (*Juglans cinerea*)*

Jest to dobre zioło na zaparcia[672] – pomocne w wydalaniu pasożytów, w szczególności nicieni i owsików.

[hB5] **Balm** (*Melissa officinalis*)

Jest aromatycznym ziołem o właściwościach chłodzących i uspokajających: obniżające gorączkę, poprawiające trawienie, relaksujące skurcze i uzdrawiające obwodowe naczynia krwionośne. Pomaga w nadczynności tarczycy, ma działanie antywirusowe – działając jako antybiotyk oraz odstraszając owady i insekty.
Jest używane wewnętrznie w leczeniu zaburzeń nerwowych, nadczynności tarczycy, depresji, niepokoju, kołataniu serca czy bólach głowy, niestrawności i/ lub pobudliwości wynikającej z zaburzeń układu nerwowego. Jest także często używane w bezsenności i zaburzeniach nerwowych żołądka.

---

[671] Zwane makrofagami.
[672] Inaczej: zatwardzeń, tj. niemożliwości lub nieczęstej defekacji.

hB6 Basil (*Ocimum basilicum* „Sweet basil", *Ocimum minimum* „Bush basil") **[Bazylia]**

Zioło wzmacniające, mające właściwości rozgrzewające, aromatyczne oraz lekko uspokajające. Obniża gorączkę, łagodzi skurcze, poprawia trawienie i jest skuteczne wobec pasożytów wewnętrznych jak i bakterii.

hB7 Bay (*Laurus nobilis*)

Jest to zioło ostre i gorzkie, jakie jest stymulantem poprawiającym trawienie i działającym lokalnie antyseptycznie. Jest wykorzystywane także do pobudzania apetytu, jako środek łagodzący kolki, wzdęcia żołądka, niestrawność. Historycznie było wykorzystywane na dolegliwości pęcherza jak i nerek.

hB8 Bayberry (*Myrica cerifera*)

Jest ziołem jakie pobudza krążenie, zwiększa potliwość i kontroluje zakażenia bakteryjne. Stosowane wewnętrznie na gorączki, przeziębienia, grypy, w przypadku wydzielania nadmiernego śluzu, zapaleniach okrężnicy, nadmiernych lub ciężkich miesiączkach, jak również w upławach (tj. nieprawidłowej wydzieliny z pochwy u kobiet).

hB9 Blackberry (*Rubus fruticosus*)[O25]

Cierpkie zioło mające działanie lekko moczopędne. Ma zawarte w sobie silne przeciwutleniacze, jakie pomagają odwrócić zniszczenia wywołane przez wolne rodniki, tym samym przyczyniając się zapobieganiu chorobom serca, raka oraz udarom. Posiada szczególny wpływ na oczy, zahamowując proces zaćmy czy zwyrodnienia plamki żółtej (zwyrodnienie oka).
Liście są stosowane w leczeniu niespecyficznej biegunki, jak również zapaleniach, owrzodzeniach gardła, jamy ustnej oraz na czerwonki, a także na hemoroidy, zapalenia pęcherza. Jest również pomocne w zmniejszeniu stężenia cukru we krwi.

hB10 Black Haw (*Viburnum prunifolium*)

Używany w leczeniu kobiecych problemów ginekologicznych, w tym bóli miesiączkowych. Wspomaga regenerację po porodzie, a także jest stosowane w leczeniu skutków menopauzy. Zioło jest wykorzystywane w leczeniu kurczów przewodu pokarmowego i dróg żółciowych. Podstawowym jednak jego zastosowaniem, jest zapobiegnięcie poronieniu[673].

hB11 Black Cohosh (*Actea racemosa*/ *Cimicifuga racemosa*[674])

Łagodzi bóle, kaszel, obniża gorączkę i ma działanie pobudzające na macicę. Jest stosowane w depresji i leczeniu uderzeń gorąca. Zioło jest również znane jako lek na bolesne miesiączkowanie, niestrawność, reumatyzm i artretyzm (zapalenia stawów). Pomaga obniżyć ciśnienie krwi, a także jest pomocne w kontrolowaniu poziomów cholesterolu. Używane w leczeniu problemów ginekologicznych u kobiet.

---

[673] Co było wykorzystywane w przeszłości, przez właścicieli niewolników – jako iż ci ostatni byli wartościowym towarem (jako ciekawostka).
[674] Formalnie znany jako.

hB12 **Blue Cohosh** (*Caulophyllum thalictroides*)

Wywołuje miesiączkę, działa rozkurczowo, moczopędnie, napotnie i przeciwko pasożytom. Jest z powodzeniem stosowane w leczeniu reumatyzmu, obrzęków, epilepsji, histerii i zapaleń macicy – szczególnie w przewlekłych przypadkach.

hB13 **Boneset** (*Eupatorium perfoliatum*)

To zioło może uleczyć, jednak także uszkodzić – jeśli tylko będzie brane długoterminowo (ze względu na toksyczność wywoływaną po czasie). Jest stymulantem (posiada działanie pobudzające), działa przeciwgorączkowo (był szczególnie używany w przypadkach grypowych, gdzie występowały niebezpieczne gorączki) oraz ma działanie przeczyszczające. Jest także używane w leczeniu chorób skórnych oraz w wydalaniu tasiemca.

hB14 **Buchu** (*Agathosma crenulata, Barosma betulina, Barosma crenulata, Barosma serratifolia, Diosma crenulata*)

Stymulant, działa silnie moczopędnie, antyseptycznie i oczyszczająco w wyniku zwiększenia potliwości. Zioło jest używane do łagodzenia infekcji dróg moczowych, zwłaszcza w połączeniu z problemami prostaty. Jest również stosowane w leczeniu objawowym reumatyzmu. Używane także podczas wzdęć w menstruacji, redukowaniu wysokiego ciśnienia krwi, a także w zastoinowej niewydolności serca. Zioło jest także stosowane w celu zmniejszenia retencji wody (należy jednak zapewnić zwiększenie ilości potasu). Zmniejsza stan zapalny jelita grubego, dziąseł i błon śluzowych oraz jest wykorzystywane w leczeniu infekcji pęcherza.

hB15 **Buckthorn** (*Rhamnus catharticus*)

Oczyszcza toksyny z tkanek, działa moczopędnie i jest silnie przeczyszczające. Używane jako środek do leczenia zaparć, pomaga także w leczeniu chorób skóry jak również pasożytów jelitowych i kamieni żółciowych.

hB16 **Burdock** (*Arctium lappa*)

Zioło działa moczopędnie i napotnie. Jest jednym z najlepszych oczyszczaczy krwi. Lekarstwo w chorobach skóry, także w połączeniu z innymi ziołami tj. Yellow Dock i Sarsaparilla. Napar z liści jest użyteczny do wzmocnienia żołądka w przypadku dłuższych niestrawności. Kiedy zaaplikowane zewnętrznie, ma działanie jako środek usuwający stany zapalne guzów rakowych, obrzęków w przebiegu dny – ulży także w siniakach i powierzchownych zapaleniach ogólnych. Przywraca gładkość skórze. Jest także używane w schorzeniach nerek.

hB17 **Bacopa** (*Bacopa monniera*)

Zwiększa znacząco zdolność do zapamiętywania nowych informacji. Używane w leczeniu padaczki i astmy. Jest stosowane na wrzody, guzy, wodobrzusze, powiększoną śledzionę, niestrawność, stany zapalne, trąd, niedokrwistość i dolegliwości gastryczne[675].

---

675 Gastryczne – dot. żołądka, żołądkowe.

hC.

[hC1] **Cloves** (*Syzygium aromaticum/ Eugenia caryophyllata*)[D6] *
Zawierają jedne z najbardziej potężnych bakteriobójczych środków w królestwie roślin. Jest to efektywny stymulant – aromat dla płuc i żołądka: pomaga zwiększyć cyrkulację krwi, promować trawienie i odżywianie. Oliwa jest dyfuzyjnym stymulantem, często stosowanym w celu złagodzenia bólu zęba i lekarstwem na nieświeży oddech. Także dobre na: niskie ciśnienie krwi, nieżyt oskrzeli, zapalenie jelita grubego (okrężnicy, śluzowate), biegunkę, zawroty głowy, czerwonkę, padaczkę, nudności, gazy, ból, porażenia, skurcze, wymioty oraz pobudzająco na popęd płciowy.
Jest ziołem używanym do zabijania wewnętrznych pasożytów i ich jaj. Wykazuje szeroką rangę bakteriobójczą także wobec innych organizmów jak grzyby czy bakterie. Pomaga zwiększyć krążenie krwi, wspomaga trawienie oraz eliminację gazów i kurczy jelitowych.

[hC2] **Cramp Bark** (*Viburnum opulus*)*

Jest uważany za jeden z najlepszych naturalnych środków do regulacji zaburzeń kobiecych. Jest to doskonały relaksant dla jajników i macicy, a jest powszechnie używany jako środek uspokajający macicy i antykurczowy. Zaleca się go również do zapobiegania chorobom układu nerwowego podczas ciąży – następujących po bólach i kurczach. Jagody są używane do regulacji wysokiego ciśnienia krwi, na choroby serca, kaszel, przeziębienia, problemy płucne i nerek, a także wrzody żołądka.

[hC3] **Calendula** (*C. officinalis*)*

Jest powszechnie używane jako zioło do leczenia ran, bólu lub podrażnień. Jest uważane, że jest w stanie wydalić pasożyty, a także naprawić urazy tkankowe przez nie wyrządzone.

[hC4] **Cascara** (*C. sagrada & Rhamnus purshiana*)*

Pomaga wyeliminować produkty przemiany materii, w tym jest łagodnym środkiem przeczyszczającym i specjalnie dobrym, jeśli chodzi o zaparcia. Użycie tego zioła w godzinę po zjedzeniu surowych pestek dynii usunie z ciała pasożyty jakie zostały porażone przez te pierwsze. Cascara jest łagodniejsza niż Senna, z głównym obszarem działania w jelicie grubym.

[hC5] **Cat's Claw** (*Uncaria tomentosa*)*

Ma właściwości jakie pomagają niezrównoważonej florze bakteryjnej, infekcjach, ospałym trawieniu, słabej asymilacji (wchłanianiu). Stymuluje wydzielania żółci. Jest b. skuteczne, jako iż jest czyścicielem jelit, mając właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapaleniowe. Pełni odmładzającą rolę na układ odpornościowy, jako iż ma zdolność podobną do białych krwinek: by pochłaniać i strawiać szkodliwe mikroorganizmy. Jest dobrym ziołem do wspomagania, w zabijaniu pasożytów. Jest praktycznie nietoksyczne, jednak nie powinno być używane przez kobiety w ciąży.

[hC6] **Cayenne** (*Capsicum frutescens*)*

Może być dodany do leczenia by zabić pasożyty. Lotny olejek, kapsaicyna – jest zalecany na problemy trawienne oraz do wzmacniania organów wewnętrznych, tj. głównie mięśnia sercowego. Ma właściwości przeciwbólowe podobne do zioła ginger, mimo iż powoduje zagrożenie w przypadku wrzodów lub podrażnienia jelita: krwawienie i poważne obrażenia mogą być zaostrzone.

hC7 **Chaparral** (*Larrea divaricata*)*

Jest wspaniałym ziołowym antybiotykiem, które może być używane zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie przeciwko wirusom, bakteriom i pasożytom. Jest często stosowane na infekcje jelitowe, biegunkę, zakażenia układu moczowego i łączone z innymi antybiotykowymi ziołami jak Goldenseal czy Echinacea. Zewnętrznie, Chaparral może być nanoszony na rany jako środek przeciwbakteryjny oraz na skórę – w wypadku świądu, wyprysków czy świerzbu.

hC8 **Cranberry concentrate** (*Vaccinium oxycoccos*)* **[Żurawina, koncentrat]**

Jest bogaty w kwasy jakie pomagają w trawieniu pierwotniaków (protozoa).

hC9 **Caraway** (*Carum carvi*)

Stymulant, uspokaja skurcze żołądka pokarmowego i macicy oraz jest stosowane jako środek wykształtny dla dróg oddechowych. Jest jednym z najbardziej skutecznych wiatropędnych ziół i jego nasiona mają takie właściwości, natomiast olej ma działanie spazmolityczne (działający rozkurczowo na mięśnie gładkie) i przeciwbakteryjne.

hC10 **Catnip** (*Nepeta cataria*)

Jest ziołem używanym wspomagająco w szeregu kondycji tj. kontrolowaniu gorączki, stresie, problemach trawiennych, zapaleniach, spaniu (zasypianiu, spokojnemu snu), bólach ciała jak i specyficznie: głowy, ku pobudzeniu apetytu, reumatyźmie i artretyźmie, w stanach niepokoju, w przeziębieniach i grypie.

hC11 **Celery Seed** (*Apium graveolens*)

Zioło jakie obniża ciśnienie krwi, działa tonizująco na organizm, pobudza czynność skurczową macicy, łagodzi niestrawności, działa jako środek moczopędny, przeciwzapalny i afrodyzjak. Zdaje się mieć także właściwości uspokajające. Jest stosowane jako jeden ze składników leków na astmę, zapaleń oskrzeli czy rozstroju nerwowego.

hC12 **Chamomile** (*Chamaemelum nobile/ Anthemis nobilis*)

Zioło ma właściwości antyzapalne i rozkurczowe. Jest szczególnie skuteczne w stosunku do układu pokarmowego. Ma właściwości antyalergiczne, przeciwzapalne, antydiuretyczne, uspokajające jak i przeciwnowotworowe, a olej ma działanie przeciwbakteryjne.
Jest powszechnie używane w leczeniu bezsenności, lęku i złości u dzieci. Jest pomocne w przypadku problemów trawiennych, kolek, niestrawności (wywołanej stresem), gorączek, bolesnych miesiączek jak i nadpobudliwości. Kwiaty są stosowane w leczeniu wysypki i podrażnionej skóry.

hC13 **Cinnamon** (*Ceylon cinnamon*, także *Cinnamomum zeylanicum*)

Zioło stymulujące krążenie, łagodzące skurcze i pomagające kontrolować wysokie ciśnienie krwi, krwawienie oraz niestrawność. Ma działanie wiatropędne, rozkurczowe i właściwości przeciwbakteryjne. Jest używane przy niestrawności, utracie apetytu i w celu zwiększenia masy ciała.

[hC14] **Coriander** (*Coriandrum sativum*)

Jest stosowane w reumatyźmie, artretyźmie jak i detoksyfikacji ciała z metali ciężkich. Zarówno nasiona jak i liście działają na układ trawienny, stymulując apetyt jak i łagodząc podrażnienia. Żucie nasion odświeża oddech (np. po zjedzeniu czosnku). Należy jednak uważać na jego użycie, gdyż ilość zmobilizowanej rtęci np. w przypadku ekstensywnego użycia, może być niebezpieczna.

hD.

[hD1] **Dandelion** (*Taraxacum officinale*)

Zioło ma działanie moczopędne i przeczyszczające. Stymuluje pracę wątroby, poprawia trawienie, zmniejsza obrzęk i stan zapalny. Jest stosowane wewnętrznie na choroby układu moczowego i pęcherzyka żółciowego, żółtaczce, marskości wątroby, w niestrawności, obrzękach związanych z wysokim ciśnieniem krwi i osłabieniu serca. Zewnętrznie stosowane na dolegliwości stawów i skóry, w tym w trądziku, egzemie, łuszczycy. Jest także często składnikiem maseczek.

[hD2] **Dill** (*Anethum graveolens*, *Peucedanum graveolens*)

Zioło stosowane przy zapaleniach okrężnicy i gazach. Przyspiesza gojenie się skóry i kontroluje przebieg infekcji. Zioło moczopędne, używane w większości problemów przewodu pokarmowego, tj. niestrawności, kolkach oraz przepuklinie[676] roztworu przełykowego.

[hD3] **Devil's Claw** (*Harpagophytum procumbens*)

Zioło używane jako lek przeciwbólowy (zmniejszające ból, jednak nie powodujące utraty świadomości), przeciwzapalne (łagodzące stany zapalne) oraz jako środek detoksyfikujący. Stosowane w zapaleniach: artretyźmie, fibromyalgii (bólach całego ciała), zapaleniach mięśniowych jak i reumatyźmie.

hE.

[hE1] **Echinacea** (*E. purpurea*)*

Jest wykorzystywane do leczenia wszystkich chronicznych lub doraźnych infekcji. Efektywny czyściciel krwi jak i limfy oraz zioło służące do wzmacniania układu odpornościowego.

[hE2] **Elecampane** (*Inula helenium*)*

Jest używane specyficznie na glisty (ascaris lumbricoides), bo ma paraliżujący efekt na układ nerwowy pasożyta. Jest rekomendowane jako najbezpieczniejsze zioło, które pomaga w kondycjach płucnych jak i trawieniowych.

---

[676] Patologiczne uwypuklenie zawartości jamy ciała (najczęściej jamy brzusznej) przez otwór w powłokach, w miejscu zwanym miejscem o obniżonej oporności.

hE3 Essential oils* [Olejki]

Mają szerokie przeciwbakteryjne zastosowanie, jakie to zabija wiele typów pasożytów jak i pierwotniaków. Olejki mięty (Mentha piperita) i lawendy (Lavandula angustifolia) mają najbszybszy efekt, działając w ciągu dwudziestu do pięćdziesięciu minut. Olejek thymol jest specyficzny na tęgoryjce (hookworms). Ostrożność z dawkowaniem musi być zawsze zachowana, przy używaniu powyższych, w leczeniu infekcji pasożytniczych.

hE4 Eucalyptus (*E. globulus*)

Jest używane w gamie schorzeń dot. klatki piersiowej, zapalenia oskrzeli oraz problemów z oddychaniem. Zioło odblokowujące (np. oskrzela ze śluzu) i wykrztuśne jakie to relaksuje skurcze oraz obniża gorączkę. Posiada również właściwości antybiotyczne. Jest najczęściej stosowane zewnętrznie w wyniku inhalacji, w celu przyniesienia ulgi jaka jest doznawana – poprzez pozbycie się wydzieliny nadmiernego śluzu z dróg oddechowych.

hE5 Eleuthero, Siberian Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*)

Jest bardzo silnym ziołem stymulującym, promuje psychiczną odporność i redukuje fizyczne efekty stresu na osoby zaangażowane w ciężkich aktywnościach fizycznych (chroni, skutecznie przed efektami fizycznego jak i psychicznego stresu). Jest stosowane na zmęczenie, nowotwory, narażenie na napromieniowanie i toksyczne chemikalia. Zioło rozgrzewające, jakie pobudza układ odpornościowy i krążeniowy, reguluje ciśnienie krwi, obniża poziom cukru we krwi oraz zmniejsza stan zapalny. Ma tonizujący efekt na wszystkie organy. Ma równoważący i adaptogeniczny wpływ na ciało i umysł. Przyczynia się to do zwiększenia wytrzymałości, siły układu odpornościowego jak i odporności na stres. Jest używane w okresach rekonwalescencji (okresie powrotu do zdrowia), jako iż znacznie przyspiesza regenerację, także w problemach menopauzy, bezsenności związanej z lękiem[677].

hF.

hF1 Fennel Seed (*Foeniculum vulgare*)*

Działa jako środek hamujący apetyt i moczopędnie. Pomaga także ustabilizować układ nerwowy i wydalić produkty odpadu z organizmu. Poprawia trawienie oraz jest pomocne z kaszlem oraz w uporczywym zapaleniu oskrzeli, ze względu na przeciwdziałanie tworzeniu się nadmiernemu śluzowi. Ma właściwości przeciwskurczowe. Także pomocne na: problemy jelitowe, brzucha, gazy, artretyzm (dna moczanowa), zaburzenia kobiece, układu nerwowego oraz małe pasożyty. Promuje laktację u kobiet (wydzielanie mleka) i pomaga wydalić z ciała materiały toksyczne oraz pasożyty. Zioło jest często wykorzystywane jako lek na problemy trawienne, a także jako środek smakowy.

hF2 Ficin (*Ficus glabrata*)*

Enzymy zawarte w ziole trawią żyjące pasożyty. Jest nietoksyczne i dobrze tolerowane przez ludzi.

---

[677] Zabronione jest jego stałe użycie – dłuższe niż do miesiąca/ więcej czasu, jako iż po tym czasie może powodować kurcze mięśni oraz zapalenia nerwów (patrz więcej w s. #5).

[hF3] **Fenugreek** (*Trigonella foenum-graecum*)

Zioło używane na cały szereg problemów tj. przedwczesny wytrysk, utratę libido i bóle jąder. Zwiększa przepływ mleka u kobiet, pobudza skurcze macicy, łagodzi podrażnienia tkanek, wspomaga gojenie i ma działanie przeczyszczające, wykrztuśne, moczopędne, przeciwpasożytnicze oraz przeciwnowotworowe. Jest wykorzystywane do promocji wzrostu włosów, szczególnie u mężczyzn. Stosowane w leczeniu cukrzycy, słabym trawieniu oraz zapaleniach żołądka. Jest często używane do utraty wagi, w przebiegu anoreksji jak i dla apetytu, jako iż wyrównuje wagę.

[hF4] **Feverfew** (*Tanacetum parthenium*)

Jest znane jako środek na migreny, ma działanie przeczyszczające, wiatropędne – także jako zioło pobudzające i wywołujące miesiączkę. Jest również wykorzystywane jako tonik w zaburzeniach psychicznych, tj. nerwowości, histerii i innych.

hG.

[hG1] **Gentian Root** (*Gentiana lutea*)*****

Pomaga stymulować krążenie, wzmocnić system odpornościowy, mięśnie narządów trawiennych. Jest także wykorzystywane w rekonwalescencji, specjalnie w przypadkach ekstremalnego osłabienia i doskonały dla pozbawienia ciała z pasożytów. Jest także dobre na: anemię, przeciwdziałanie skutkom trucizn, stymulowanie apetytu, siniaki, zaparcia, infekcje dróg moczowych, szkodniki i pasożyty w organizmie.

[hG2] **Grapefruit Seed Extract (GSE)* [Wyciąg z Pestek Grejpfruta]**

Znany jako środek przeciwgrzybiczny, zabija wiele różnych rodzajów pasożytów i asystuje organizmowi w produkcji korzystnych bakterii.

[hG4] **Garlic** (*Allium sativum*)*** [Czosnek]**

Jest używane jako jedzenie, przyprawa, a także lek. Jego wariacje, jakie nie posiadają odoru – są także pozbawione praktycznie właściwości leczniczych. Zioło zapobiega i walczy z infekcjami różnych źródeł, włączając w to grzyby, bakterie, wirusy, także pierwotniaki jak i pasożyty.

[hG5] **Ginger** (*Zingiber officianalis*)*****

Działa przeciwko glistom (roundworms), jak i motylicom krwiowym (blood fluke). Posiada także właściwości znieczulające jak i przeciwskurczowe, pobudzające krążenie, a także te – pomagające ulżyć w zapaleniach. Zioło ma długą historię w leczeniu gamy dolegliwości trawiennych.

[hG6] **Ginkgo biloba** (*Maidenhair tree*)

Jest używane w celu promowania przytomności umysłowej, poprawia pamięć i jest stosowane w leczeniu astmy, a także w usprawnieniu erekcji jak i leczeniu impotencji. Rozszerza oskrzela oraz naczynia krwionośne i kontroluje reakcje alergiczne. Liście stymulują krążenie, a nasiona mają właściwości przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne. Może być także pomocny w leczeniu szumu usznego, jak i w przebiegu choroby Alzheimera.

[hG7] **Ginseng** (*Panax ginseng*)

Zioło na wszelkiego rodzaju schorzenia, tj. osłabienie, zmęczenie, impotencja, spadek wytrzymałości i kondycji, jak również do wzmocnienia układu odpornościowego. Stymuluje i relaksuje układ nerwowy, zwiększa wydzielanie hormonów, poprawia wytrzymałość, obniża poziom cukru we krwi, cholesterolu oraz zwiększa odporność na choroby.
Redukuje efekty starzenia, zwiększa kondycję psychiczną, fizyczną oraz seksualną. Zwiększa przytomność umysłu i poprawia pamięć.

[hG8] **Gotu Kola** (*Centella asiatica*, *Hydrocotyle asiatica L.*)

Jest stosowane do zwiększenia kolagenu w skórze, a przez to ulestyczniając ją oraz działając wspomagająco w leczeniu ran. Wspomaga także koncentrację.

hH.

[hH1] **Hyssop** (*Hyssopus officinalis*)*****

Zawiera niezbędny hormonalny olejek, jaki pomaga budować odporność na choroby zakaźne. Zioło jest stosowane na słabe trawienie, problemy płucne i piersiowe, kaszel z powodu przeziębienia, infekcje nosa i gardła oraz jest przydatne w zatorze śluzu w jelitach. Także pomaga na astmę, zapalenia oskrzeli, nadmierne zasinienie, chroniczny katar, obrzęki, dolegliwości słuchu, padaczkę, gorączkę, żółtaczkę, problemy nerek, wątroby i śledziony, wszy, dolegliwości płuc, flegmę, reumatyzm mięśni oraz zarobaczenie. Reguluje ciśnienie krwi.

[hH2] **Horsemint** (*Monarda punctata*)*****

Jest używane wewnętrznie jak i zewnętrznie na wszelkie pasożyty, bakterie i grzyby. Zioło jest potężnym środkiem do dezynfekcji.

[hH3] **Hawthorn** (*Crataegus laevigata & C. monogyna*)

Jest używane wewnętrznie do zaburzeń krążenia, specjalnie jeśli występują problemy uciskowe lub ciśnienia w okolicy serca. Poprawia krążenie obwodowe i ma działałanie stabilizujące na tętno i przepływ wieńcowy krwi, a także stosowane jako środek moczopędny i przeciwutleniacz. Jest pomocne w przywróceniu wysokiego ciśnienia krwi do normy, a w połączeniu z Ginkgo Biloba pozwala zwiększyć krążenie mózgowe i poprawia pamięć.

[hH4] **Hibiscus**

Zioło używane w przypadkach utraty apetytu, w przeziębieniach, gojeniu się ran, a także leczeniu uszkodzonej i podrażnionej tkanki wraz z efektem odmładzającym na skórę. Łagodny środek wykrztuśny, działający moczopędnie i przeczyszczająco.

[hH5] **Hops** (*Humulus lupulus*) **[Chmiel]**

Zioło zmniejsza pragnienie alkoholu, podrażnienia oraz wspomaga sen. Ma właściwości uspokajające, a także antybakteryjne[678]. Jest moczopędne, łagodzi ból i rozluźnia skurcze. Stosowane wewnętrznie w bezsenności, eliminacji napięcia nerwowego, niepokoju, drażliwości, nerwowej niestrawności (w tym także w zespole jelita drażliwego) jak i w przedwczesnym wytrysku. Zewnętrznie używane w zakażeniach skóry, egzemach (stany zapalne skóry), opryszczkach, owrzodzeniach podudzi.

[hH6] **Horehound** (*Marrubium vulgare*)

Jest stosowane wykrztuśnie, w celu zmniejszenia przeciążenia jak i śluzu, łagodzi skurcze, wzmaga potliwość, pobudza przepływ żółci i ma uspokajający wpływ na serce. Jest stosowane wewnętrznie w zapaleniach oskrzeli, astmie – zmniejszając przeciążenia i ilość wydzieliny, w tym także na kaszel i przeziębienia. Dla układu pokarmowego jest używane w przypadkach chorób wątroby jak i woreczka żółciowego, a w przypadku zastosowania zewnętrznego – na drobne otarcia jak i stany zapalne skóry.

[hH7] **Honey [Miód]**[M50]

Jest nadzwyczajnie skuteczne[679] w walce z bakteriami jak i pasożytami. W dodatku zawiera naturalne antybiotyki jakie pomagają zabić mikroby bezpośrednio.

[hH8] **Horsetail** (*Equisetum arvense*)

Jest to zioło na problemy z prostatą, służące do zwiększenia tkanki łącznej jak i na gojenie się ran. Pomaga kontrolować krwawienia i jest ściągające, z głównym skutkiem na system moczowo-płciowy. Wspomaga odnowę włosów, paznokci i skóry, zwiększając odbudowanie wapnia i pomagając w budowie tkanki łącznej. Wykorzystywane w takich kondycjach jak: zakażenia dróg moczowych, kamicy nerkowej, nietrzymania moczu, krwotoków, zapalenia pęcherza, cewki moczowej, a także stawów.

hJ.

[hJ1] **Juniper** (*Juniperus communis*)

Ma zastosowanie głównie na problemy z nerkami, skurcze menstruacyjne oraz w promowaniu miesiączek. Zioło posiada właściwości antyseptyczne, pobudzaja skurcze macicy i zmniejsza stan zapalny. Jagody są używane wewnętrznie w leczeniu zapalenia pęcherza moczowego, zapalenia cewki moczowej, zapalenia nerek (nie mylić z zakażeniami) i retencji wody. Jest również stosowane w leczeniu reumatyzmu, artretyzmu, zapalenia stawów, a jego właściwości żołądkowe pomagają w złym trawieniu z: gazami, niestrawnością i kolkami.

hK.

[hK1] **Kelp**

Jest używany dla bardziej lśniących, zdrowszych włosów. Zawiera wiele śladowych elementów niezbędnych do lepszego zdrowia.

[678] Proces pasteuryzacji w piwie, niszczy część o ile nie większość jego aktywnych właściwości – pozostawiając jedynie te smakowe.
[679] Jedynie produkt surowy.

[hK2] **Kola Nut**

Jest to jedna z używek natury zawierająca kofeinę. Pobudza środkowy układ nerwowy i działa antydepresyjnie. Jest to tonik nerwowy, jak i serca. Zmniejsza objawy astmy, jest antyoksydantem (zapobiegając uszkodzeniom wolnych rodników w organizmie) oraz jest to zioło moczopędne. Stymuluje koncentrację, zwiększa czujność i wydolność fizyczną. Wzmaga nastrój (samopoczucie), tłumi apetyt i pobudza popęd płciowy.

hL.

[hL1] **Licorice** (*Glycyrrhiza glabra*) **[Lukrecja]**

Zioło stosowane głównie na toksyczność oraz marskość wątroby, a także na niedobór kortykoidów. Jest lekiem przeciwzapalnym i wykrztuśnym, kontroluje kaszel i ma efekty hormonalne oraz przeczyszczające. Jest dalej stosowane w zapobieganiu toksyczności wątroby, a także w leczeniu gruźlicy.
Wewnętrznie używane w przypadkach astmy, zapaleniach oskrzeli, kaszlu, wrzodów trawiennych, przy zapaleniach stawów, dolegliwościach alergicznych jak i po steroidoterapii. Ożywia serce i leczy jego kołatanie, odtruwa organizm i system trawienny. Zewnętrznie stosowane na egzemy, opryszczki, półpaścca, a przeciwzapaleniowe efekty tej rośliny są użyteczne w leczeniu świądu, oparzeń słonecznych, jak i ukąszeń owadów.

hM.

[hM1] **Marjoram, Oregano** (*Origanum majorana*)

Jest wykorzystywane na toksyczność wątroby, deficyt kortykoidów oraz marskość wątroby. Jest także naturalnym środkiem dezynfekującym, ma działanie przeciwgrzybiczne, przeciwbakteryjne. Jest stosowane na siniaki, bębnice (wzdęcia brzucha), w celu uspokojenia dzieci, na zapalenia migdałków, lęk oraz bolesne miesiączki.

[hM2] **Maca** (*Lepidium meyenii*)

Zioło głównie wykorzystywane na bezpłodność, zaburzenia erekcji, jak i również w celu zwiększenia aktywności seksualnej, mimo iż ma również wpływ na kobiety po menopauzie – obniżając przy tym wysokie ciśnienie. Wzmaga energię, zwiększa potencję i jest stosowane jako afrodyzjak. Zwiększa także witalność i wytrzymałość u sportowców, jasność umysłu oraz zdolność uczenia się. Jest stosowane wspomagająco w leczeniu raka.

[hM3] **Marshmallow** (*Althaea officinalis*) **[Prawoślaz]**

Jest stosowane w przepuklinie roztworu przełykowego, suchym kaszlu oraz podrażnieniach błony śluzowej. Ma właściwości wykrztuśne, łagodzi i zmiękcza tkanki przy jednoczesnej kontroli zakażeń bakteryjnych.
Liście są używane wewnętrznie w leczeniu stanów zapalnych i owrzodzeniach przewodu pokarmowego, błon śluzowych jamy ustnej i zapaleniu gardła z towarzyszącym suchym kaszlem. Zewnętrznie, jest stosowane do łagodzenia miejscowych podrażnień, czyraków, ropni, oparzeń, ran, owrzodzeń skóry i drobnych urazów. Minimalizuje stany zapalne skóry.

hM4 **Meadowsweet** (*Filipendula ulmaria*)

Zioło wykorzystywane w kondycjach takich jak: gorączka, zapalenia stawów, choroby reumatyczne, zatrzymywanie wody. Jest stosowane jako środek ściągający oraz zobojętniający kwasowość żołądka, pomagając zmniejszyć reumatyczne bóle mięśni i stawów. Używane przy problemach trawiennych, tj. wrzody trawienne, zgaga czy nieżyt żołądka. Ma działanie przeciwbólowe i jest z wartością dla obniżania gorączki, jak również leczenia przeziębienia. Ma także zastosowanie moczopędne i jest łagodnym lekiem przeciwko biegunce.

hM5 **Mint** (*Mentha spicata*) **[Mięta]**

Jest to popularna alternatywa dla różnych problemów trawienia, zgagi czy nudności. Jest stosowane również na skurcze żołądka, wzdęcia brzucha, napięcie mięśniowe, niepokój, kolki, wymioty oraz jako środek orzeźwiający ciało.

hM6 **Motherwort** (*Leonurus cardiaca*)

Stosowane w zaburzeniach rozrodczych kobiet, menopauzie i miesiączkach. Zioło moczopędne, działające na krążenie oraz układ moczowy. Ma działanie uspokajające, hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi), tonizujące na serce oraz posiada właściwości przeciwskurczowe. Wykazuje działanie przeciwgrzybiczne i przeciwbakteryjne. Stosowane w leczeniu kondycji serca jak i układu nerwowego, w tym również jako terapia wspomagająca w nadczynności tarczycy.

hM7 **Mullein** (*Verbascum thapsus*)

Jest stosowane jako lek na zapalenie oskrzeli, kaszel jak i ból ucha. Przyspiesza gojenie ran, ma łagodzący charakter na tkanki. Wykazuje działanie moczopędne, przeciwbólowe, wykształne i antyseptyczne (przeciwbakteryjne).
Substancje aktywne zawarte w ziole pomagają poluzować i usunąć śluz z płuc oraz pomagają zwalczyć stany zapalne. Wewnętrznie jest stosowane na kaszel, koklusz (choroba charakteryzująca się nawracającymi napadami kaszlu i przedłużającą dusznością), zapalenia oskrzeli, zapalenie gardła, zapalenia migdałków, tchawicy, także na astmę, grypę, gruźlicę, zakażenia dróg moczowych, napięcie nerwowe i bezsenność. Posiada również właściwości zmniejszania retencji wody. Jest także wykorzystywane w infekcjach dróg moczowo-płciowych.
Zewnętrznie stosowane w leczeniu bólu ucha – szczególnie w przewlekłych zapaleniach środkowego, na wrzody, egzemę (zapalenia skóry – zwłaszcza wokół ucha), rany, czyraki, bóle reumatyczne, hemoroidy jak i odmrożenia.

hM8 **Myrrh** (*Commiphora myrrha*)

Zioło to odmładza, regeneruje i jest także używane do ran skóry. Jest środkiem stymulującym, ściągającym, działającym wiatropędnie – jakie ma właściwości odkażające oraz wykształne. Jest przydatne w leczeniu skurczy, pomaga w gojeniu się ran, walczy ze stanami zapalnymi i zmniejsza dolegliwości pokarmowe. Stosowane w postaci nalewki, wewnętrznie na problemy klatki piersiowej tj. zakażenia oskrzeli, żołądkowe, jak również problemy menstruacyjne. Zewnętrznie używane do leczenia zainfekowanych ran, oskrzeli, zatok oraz mniejszych zapaleń skóry, a także zapaleń gardła, dziąseł, jamy ustnej, w tym jej owrzodzenia.

hN.

[hN1] **Nettle** (*Urtica dioica*)

Jest stosowane na całą gamę problemów, tj.: zapalenia stawów, reumatyzm, powiększenie prostaty, egzemy, łupież, jak również do włosów przetłuszczających się i tłustych. Jest to zioło moczopędne o właściwościach ściągających, jakie kontroluje krwawienie, usuwa toksyny i nieznacznie obniża ciśnienie krwi. Jest także stosowane w celu zmniejszenia przerostu prostaty. Liście są używane wewnętrznie na niedokrwistość, krwotoki (specyficznie macicy), ciężkie krwawienia miesiączkowe, hemoroidy, zapalenia stawów, w przebiegu dny moczanowej, reumatyźmie, na alergie jak i choroby skóry (zwlaszcza jeśli chodzi o wypryski). Ma działanie stymulujące na układ odpornościowy. Zewnętrznie stosowane w przypadku bólu stawów i reumatycznych nerwobóli, rwy kulszowej (zespół objawów związanych z uciskiem na nerwy rdzeniowe), a także ukąszeń owadów. Jest wyjątkowo dobre dla włosów oraz na różne problemy skóry, w tym szczególnie te głowy jak i na same włosy. Jest stosowane w celu zmniejszenia natłuszczenia włosów oraz w leczeniu łupieżu.

hO.

[hO1] **Olive leaf extract** (*Olea europea*)*

Efektywne jeśli chodzi o zabijanie grzybów, pleśni, pasożytów i bakterii.

[hO2] **Onion** (*Allium cepa L.*) **[Cebula]**

Wykorzystywane w celu zmniejszenia cukru we krwi, jak i w walce przeciwko infekcji.

hP.

[hP1] **Pumpkin Seed** (*Cucurbita pepo*)[N25] **[Nasiona/ Pestki Dyni] ***

Jest tradycyjnym lekarstwem na pasożyty, a służy nie do zabijania, ale do ich paraliżowania w organizmie. Z tego powodu konieczne jest użycie środka przeczyszczającego jaki to przesunie je z systemu trawiennego, zanim odzyskają swoje funkcje (jak np. Cascara Sagrada czy Senna) gdzie ten ostatni musi być zażyty na godzinę po zjedzeniu pestek[680].

[hP2] **Pepermint Seed** (*Mentha × piperita/ M. balsamea*)*

Pomaga oczyścić i wzmocnić całe ciało. Może być także użyteczne w przypadku jelit i pomóc w wydzieleniu większej ilości śliny, jaka ma znaczenie w inicjalnym odcinku trawienia.

[hP3] **Picrasma excelsa** (*Quassia amara*)*

Jest ziołem jakie jest użyte w zabijaniu ameb (ang. amoeba), giardii, malarii, owsików i niektórych glist. Jest także efektywne przeciwko larwom komarów, a także stosowane jako lekarstwo na wszy.

[hP4] **Pinkroot** (*Spigelia marilandicus*)*

Jest wysoce skutecznym środkiem przeciwko pasożytom. Zioło leczy infekcje wywołane tymi ostatnimi w jelitach, a także jest skuteczne w leczeniu gorączek wywołanych zakażeniami.

---

[680] Zabronione jest jednak użycie środków przeczyszczających przez dłuższy okres czasu (typowo więcej niż kilkudniowe).

hP5 Pomegranate (*Punica granatum*)* **[Granat]**

Korzenie mają szerokie zastosowanie przeciwko tasiemcom. Owoc jak i kora są efektycznie używane także przeciwko tasiemcom jak i glistom.

hP6 Propolis* [Kit Pszczeli]

Jest efektywne przeciwko śmiertelnej protozie i zmniejsza zapalenie związane z infekcjami pasożytniczymi. Jest naturalnym antybiotykiem jaki jest znajdywany w liściach oraz korze niektórych drzew. Stymuluje układ odpornościowy.

hP7 Papaya, Papaw (*Carica papaya*)

Sok jest używany do usuwania piegów, ma także silne działanie przeciwpasożytnicze. Jest wykorzystywane do usuwania brodawek i guzków.

hP8 Parsley (*Petroselinum crispum*)[W61] **[Pietruszka]**

Jest używane do oczyszczania krwi, zapobiega kamicy nerkowej oraz na problemy z prostatą. Jest to zioło moczopędne, jakie łagodzi skurcze, zmniejsza stan zapalny i usuwa toksyny oraz pobudza trawienie. Jest również stosowane na niestrawność, bolesne oddawanie moczu, choroby reumatyczne, zapalenia pęcherza moczowego, problemy z prostatą, kolki, brak apetytu, niedokrwistość i zapalenie stawów (korzenie i nasiona). Jest stosowane również po porodzie, jako iż promuje laktację (proces wydzielania mleka przez gruczoły mleczne u kobiet) i skurcze macicy (korzenie i nasiona).

hP9 Passionflower (*Passiflora incarnata*)

Jest pomocne kiedy stosowane w okresie odstawienia benzodiazepin, a także w problemach z zasypianiem, rozdrażnieniem i niepokojem. Jest to zioło uspokajające, jakie łagodzi ból, rozluźnia skurcze i obniża ciśnienie krwi. Jest stosowane wewnętrznie do leczenia nerwów, zaburzeń snu, lęków, nerwobólów, drażliwości i pokonywaniu trudności w zasypianiu.

hP10 Pennyroyal (*Mentha Pulegium*)

Zioło oczyszcza krew i jest wykorzystywane także do oczyszczania płuc. Jest cenne w bólach głowy i jej zawrotach. Woda, jaka jest otrzymywana z liści – jest podawana jako antidotum na skurcze, nerwowe i histeryczne odczucia. Ma właściwości wiatropędne, napotne, pobudzające i wywołujące miesiączkę. Działa wzmacniająco na organizm.

hP11 Pau d'Arco, Lapacho/ Taheebo (*Tabebuia spp*)

Zioło jakie typowo zwiększa zdolność organizmu do walki z chorobami, także poprzez zwiększenie produkcji limfocytów. Ma właściwości przeciwbólowe, moczopędne, przeciwzapalne, przeciwzakaźne, przeciwko łuszczycy oraz przeciwrakowe.

hR.

hR1 Red Clover (*Trifolium pratense*)*

Zabija przywry (ang. flukes) jeśli użyty z cloves, black walnut hulls (zielonymi) i wormwood.

hR2 Raspberry Leaf (*Rubus idaeus*) **[Liście Maliny]**

Jako herbata, jeśli jest pita przed porodem (po 32 tygodniu), to pozwala zmniejszyć drugą fazę rodzenia dziecka poprzez spowodowanie bardziej efektywnych kurczów macicy. Zmniejsza także drastycznie konieczność skorzystania z asysty w porodzie, tj. ceraskiego cięcia, kleszczy czy poprzez odessanie (ang. venthouse).

hR3 Rhubarb[W58] [Rabarbar]

Zioło mające działanie ściagające, żołądkowe oraz przeczyszczające. Jest szczególnie przydatne biegunkach, jako iż usuwa podrażnienia oraz kontroluje je. Jest to jeden z najbezpieczniejszych środków przeczyszczających.

hR4 Rose Hips (*Rosa canina, R. gallica, R. laevigata, R. rubiginosa, R. rugosa*)

Jest wykorzystywane w przebiegu chorób moczowych, biegunce oraz jako ogólny tonik dla pobudzenia organizmu. Jest to zioło kojące, używane na kaszle, problemy układu moczowego, służące do pobudzania nerek, jako środek ściagający, przeciwdepresyjny, przeciwskurczowy oraz przeciwzapalny.

hR5 Rosemary (*Rosmarinus officinalis*)

Zioło stosowane w zaburzeniach krążenia, pielęgnacji włosów oraz w celu zapobieganiu przedwczesnemu łysieniu. Jest tonikiem, ma właściwości ściagające oraz regenerujące, jakie to rozluźnia skurcze i zwiększa potliwość, stymulując wątrobę oraz woreczek żółciowy. Poprawia trawienie i krążenie oraz kontroluje organizmy chorobotwórcze.
Ma działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, jest przeciwutleniaczem, łagodzi napięcie mięśniowe, posiada właściwości przeciwbólowe, promuje drenaż żylny (odprowadzanie treści płynnych z pewnych narządów lub obszarów ciała), jak i posiada właściwości przeciwzapaleniowe.
Jest stosowane z powodzeniem w niestrawności, wzdęciach. Działa pobudzająco na apetyt oraz wydzielanie soków żołądkowych. Stosowane wspomagająco w przebiegu leczenia reumatyzmu i problemów krążeniowych. Jest uwzględniane w preparatach ziołowych, a zapewnia właściwy dobieg krwi do członka. Stosuje się go w bólach głowy oraz dolegliwościach układu nerwowego.
Zewnętrznie jest bardzo często wykorzystywane do pielęgnacji włosów, jako iż stymuluje mieszki do odnowy i zapobiega przedwczesnemu łysieniu.

hR6 Rhiodola Rosea, Golden Root, Rose Root

Jest tradycyjnie używane jako tonik, w celu poprawy mentalnej oraz fizycznej wydajności, także by promować odporność na stres każdego rodzaju. Ekstrakty są używane w celu pokonania kondycji takich jak depresja, niepokój, bezsenność oraz by wspomóc, w radzeniu sobie z psychicznym jak i fizycznym stresem, także notując poprawę samopoczucia. Zioło reguluje koncentrację ważnych neurotransmiterów w mózgu, włączając w to serotoninę, dopaminę i noradrenalinę/ norepinefrynę. Jest uważane, że Rhiodola osiąga to w podobny w sposób w jaki antydepresanty MAOI modulują enzymy, które łamią te związki i usprawnia transport tych neuroprzekaźników w mózgu. Zapobiega wyczerpaniu nadnerczy katelochamin (np. adrenalina/ epinefryna) wywołanych silnym stresem. Zwiększa produkcję i aktywność naturalnych opiato-podobnych substancji oraz endorfin w ciele. Zwiększa transport tlenu jak i natlenowanie tkanek. Zwiększa produkcję i zachowuje ATP (komórkę energii ciała), zwłaszcza podczas wysiłku. W dodatku posiada właściwości antyoksydacyjne, chroni serce oraz potencjalnie wykazuje działanie przeciwnowotworowe.

hS.

[hS1] **Sage** (*Salvia officinalis*)*

Wykazuje działanie przeciwpasożytnicze jak i przeciwbakteryjne. Zioło używane na nocne poty w okresie menopauzy, zmniejsza nadmierną laktację u matek karmiących piersią, obfite pocenie i pot. Zioło także jest tonikiem, rozluźnia skurcze, poprawia funkcje wątroby i trawienia, ma działanie przeciwzapalne, przeciwdepresyjne i estrogeniczne u kobiet (wspomagając utrzymanie jego odpowiednich poziomów, w organizmie).

[hS2] **Sarsaparilla** (*Smilax ornata*)*

Jest użytecznym oczyszczaczem krwi jaki może być także użyty zewnętrznie na pasożyty skórne. Zioło pełni witalną funkcję w pomocy wątrobie w celu filtracji i wiązania toksycznych elementów znacznie bardziej efektywnie, zwłaszcza tych jakie zostały wyrzucone przez zabite bakterie jak i pasożyty.

[hS3] **Senna** (*Cassia angustifolia & Cassia senna*)*

Zioło ma działanie przeczyszczające i jest bezpieczne do krótkotrwałego użycia.

[hS4] **Slippery Elm** (*Ulmus fulra*)*

Jest ziołem łagodzącym, jakie szybko leczy podrażnienia jelita, włączając w to wrzody jak i symptomy układu trawiennego (bóle brzucha, biegunki, zapalenia, wymioty czy utrata wagi) spowodowane przez pasożyty. Normalizuje funkcje jelitowe, usuwa zaparcia oraz biegunki. W dodatku jest wspaniałym ziołem wiązaniowym toksyn, w tym posiada właściwości oczyszczające. Może być używane zewnętrznie na owrzodzenia, rany czy miejsca zainfekowane.

[hS5] **Saffron** (*Crocus sativus*)[D27] **[Szafran]**

Zioło wiątropędne, napotne, wywołujące miesiączkę. Używane w przewlekłym krwawieniu macicy u kobiet.

[hS6] **Salvia Dinovorum**

Jeden z najlepszych antydepresantów na świecie[681].

[hS7] **St. John's-Wort** (*Hypericum perforatum*) **[Dziurawiec]**

Wykorzystywane jest w leczeniu depresji, wspiera gojenie oraz zmniejsza stany zapalne. Koi nerwy. Jest używane wewnętrznie do niepokoju, od łagodnej do umiarkowanej depresji, napięcia miesiączkowego, bezsenności, zaburzeń w okresie menopauzy, zespołu napięcia przedmiesiączkowego, półpaśca (zmian skórnych wywołanych wirusem), rwy kulszowej (ucisku na nerwy rdzeniowe), reumatoidalnym zapaleniu stawów. Jest również stosowane w leczeniu zapaleń żołądka i jelit oraz przed pasożytami. Używane w celu zniesienia bólu i zwalczenia stanów zapalnych, spowodowanych uszkodzeniami nerwów.

---

[681] Nalepiej tylko w pomniejszych dawkach i jedynie przy opiece trzeźwego, wysoce moralnego i odpowiedzialnego partnera. Zażywane poprzez palenie – może być nielegalna w wielu krajach.

[hS8] Savory (*Satureia hortensis*)

Ma właściwości wiatropędne. Lekarstwo na kolki i wzdęcia, a także wyksztuśne.

[hS9] Shepherd's Purse, Chinese Cress (*Capsella bursa-pastoris, Thlaspi bursa-pastoris*)

Zioło stosowane na ciężkie miesiączki, krew w moczu i krwawienie z nosa. Jest ściagającym, moczopędnym środkiem z właściwościami odkażającymi. Ma także właściwości jako koagulant krwi, czyli środek wywołujący krzepnięcie. Jest używane wewnętrznie w celu zatrzymania krwawienia, zwłaszcza podczas miesiączki, krwawień z nosa, hemoroidów, krwi w moczu i ran. Jest pomocne na zapalenie pęcherza, jak również na choroby oczu, czerwonkę oraz wysokie ciśnienie krwi. Zewnętrznie używane na krwawienia, zasinienia oraz żylaki.

[hS10] Skullcap, Virginian (*Scutellaria lateriflora*)

Używane w histerii, drgawkach, wściekliźnie, pląsawicy Sydenhama (chorobie charakteryzującej się szybkimi, nieskoordywanymi ruchami jakie dotykają głównie twarzy, stóp oraz dłoni) i krzywicy jest nieocenione. Środek uspokający i mający działanie przeciwskurczowe. Jest także niezawodne jeśli chodzi o nerwowe bóle głowy, nerwobóle oraz bóle wynikające z nieustannego kaszlu i cierpienia.

hT.

[hT1] Thyme (*Thymus/ Thymus vulgaris*)[D13] * **[Tymianek]**

Jest potężnym antyseptykiem (mającym działanie odkażające) i tonikiem, z właściwościami leczniczymi. Stosowane w leczeniu anemii, schorzeń jelit i oskrzeli oraz jako środek odkażający na próchnicę. Niszczy zakażenia grzybiczne takie jak grzybica międzypalcowa, pasożyty skóry takie jak kraby i wszy. Zabija także pasożyty brzuszne. Używane na problemy jelit, siniaki, katar (zapalenie błony śluzowej nosa i gardła), bakterie e. coli, biegunki, niestrawność, padaczkę, omdlenia, gorączki, zapalenie błony śluzowej żołądka, bóle głowy, zgagę, histerie, wewnętrzne infekcje, zapalenie krtani, trąd, przekrwienie płuc, zapalenie piersi, tłumione miesiączki, koszmary, paraliż, rwę kulszową (zespół objawów związanych na nerwy rdzeniowe), choroby zatok, choroby gardła, problemy maciczne, brodawki, krztusiec (charakteryzujący się napadami kaszlu i przedłużającą dusznością).

[hT2] Tansy (*Tanacetum vulgaris*)*

Jest ziołem używanym do wydalania pasożytów. Wywołuje miesiączkę, a także jest użyteczne w przeziębieniach, gorączce, słabości nerek, stanach histerycznych jak i nerwowych.

[hT3] Tea Tree Oil (*Melaleuca alternifolia*)*

Stosowane zewnętrznie na infekcje pochwowe, grzybiczne, trądzik, brodawki, ukąszenia owadów, opryszczki, w leczeniu zakażeń skóry oraz łupieżu.

hT4 Turmeric (*Curcuma longa*)*

Jest używane do leczenia dyzenterii (czerwonki, czyli ostrej choroby zakaźnej jelit jakiej objawem jest uporczywa biegunka i także obecność krwi w śluzie albo stolcu) oraz do wyrzucenia pasożytów z organizmu. Jest także znane jako oczyszczacz organizmu i może być używane zarówno wewnętrznie jak i zewnętrznie do leczenia ran. Zawiera substancje ograniczające zapalenia spowodowane przez uszkodzenia tkanek w wyniku obecności pasożytów.
Zioło ściągające, mające właściwości antybiotyczne, przeciwzapalne oraz przeciwzakrzepowe. Jest używane w celu stymulowania macicy, układu oddechowego i krążenia, normalizuje przepływ energii oraz obniża poziom cholesterolu.

hT5 Tarragon (*Artemisia dracunculus*)

Wywołuje apetyt. Korzeń jest stosowany do leczenia bólu zęba.

hU.

hU1 Uva Ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*)

Zioło ściągające, przeciwbakteryjne, z łagodnym działaniem moczopędnym, często stosowane jako moczowe odkażające (antyseptyczne). Stosowane z powodzeniem w leczeniu zakażeń dróg moczowych i dolnej pochwy. Osiągane są dobre wyniki przy zapaleniu pęcherza moczowego, bolesnym oddawaniu moczu, zapaleniu miedniczki nerkowej, obecności zbyt wielkich ilości kwasu moczowego w urynie. Skuteczne u pacjentów z nawracającymi zapaleniami pęcherza moczowego, w przypadku braku reakcji lub nieskuteczności innych leczeń.

hV.

hV1 Valerian, Garden Heliotrope (*Valeriana officinalis*)

Zioło uspokajające, na ukojenie nerwów, wspomagająco przy występującym bólu, działające pobudzająco na apetyt, obniżające ciśnienie krwi, relaksujące skurcze jak i poprawiające trawienie. Jest używane wewnętrznie do leczenia lęków, bezsenności – promowania naturalnego snu, rozluźniania kurczy, napięć, czy mięśni, stosowane na migreny (bóle głowy), niestrawność wywołaną nerwami, a także na nadciśnienie i bolesne miesiączki. Jest przydatne w leczeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), a także w leczeniu podrażnień i niepokoju w okresie menopauzy. Zewnętrznie stosowane na owrzodzenia, rany oraz wysypki.

hV2 Vervain, Lemon Verbena (*Aloysia triphylla*)

Ma działanie uspokajające, łagodzi skurcze (zwłaszcza układu pokarmowego) obniżając gorączkę. Stosowane wewnętrznie na przeziębienia i grypy. Pomaga w niestrawności, kolce, wzdęciach oraz biegunkach.
Zewnętrznie stosowane do leczenia trądziku, czyraków (zapalenia ropne) czy cyst (zgrubienia na skórze w formie małego guzka).

hW.

[hW1] **Wormwood** (*Artemisia absinthium*)*

Jest jednym z najskuteczniejszych ziół do zabijania większości z pasożytów. Należy zawsze uważać przy dawkowaniu i zwiększać dawkę bardzo powoli, jako iż przekroczenie znaczne dawki zalecanej, tj. maksymalnej, jaka zawarta jest w publikacji[682]: może powodować drgawki, osłupienie, nieczułość, śpiączkę jak i śmierć.
Ma działanie stymulujące, uspokajające, psychiczno-regenerujące, przeciwgorączkowe, antyseptyczne, przeciwskurczowe, wiatropędne, żółciopędne, działa jako lek jaki łagodzi ból oraz wywołuje sen, jeśli tylko jest stosowane w dawkach leczniczych oraz ma działanie żołądkowe (wzmacniająco na jego pracę), a także tonizujące (wzmacniające na organizm).

[hW2] **White Willow** (*Salix alba*)

Ściągające oraz uśmierzające ból zioło, jakie obniża gorączkę oraz zmniejsza stan zapalny. Kora jak i liście są skuteczne w likwidowaniu gorączek oraz kolek. Kora jest najbardziej pomocna w leczeniu reumatyzmu, zapalenia stawów i w przebiegu dny moczanowej, a także biegunkach, czerwonce, bólach głowy oraz nerwobólach. Zewnętrznie skuteczne w walce z trądzikiem.

[hW3] **Wild Cherry** (*Prunus serotina*)

Zioło ma działanie ściągające (jako środek wiążący, który angażuje organiczną tkankę, zmniejszając wydzielinę lub zrzuty śluzowe i płyny z ciała), wykstrzuśne (czynnik, jaki sprzyja zrzucaniu śluzu, jak i wydzielin z dróg oddechowych), piersiowe (lekarstwo na choroby płucne jak i inne klatki piersiowej), uspokajające (jako czynnik zmniejszający nerwowość, niepokój czy rozdrażnienie), żołądkowe (środek jaki wzmacnia, pobudza czy tonizuje żołądek), tonizująco (środek, który wzmacnia i orzeźwia organy całego ciała, dając dobre samopoczucie). Kora jest używana w niestrawności oraz nieżytach jelitowych, nosa, wszystkich chorobach związanych z zatorem płuc tj.: zapalenie oskrzeli, kaszlu, krztuścowi (napady kaszlu z przedłużającą się dusznością) oraz rekonwalescencji z gorączki.

[hW4] **Witch Hazel, Snapping Hazelnut** (*Hamamelis virginiana*)

Wspaniałe zioło ściągające, stosowane w celu ograniczenia krwawienia, zmniejszenia stanu zapalnego, zmniejszenia wydzieliny z właściwościami hemostatycznymi (środek kontrolujący krwawienie). Stosowane wewnętrznie na ostre biegunki, żylaki (nadmiernie rozszerzone żyły), ciężkie i bolesne nogi, a także na hemoroidy[683], w przebiegu zapalenia jelita grubego, na obfite miesiączki czy wypadnięte organy.
Zewnętrznie używane do żylaków, krwotoków, zapaleń skóry, jako płyn do przemywania oczu, higieny jamy ustnej, skręceń, stłuczeń, oparzeń, na hemoroidy jak i ból sutków.

---

[682] Należy przy tym zauważyć, że wymage jest podniesienie dawki stopniowo, jako iż zastosowanie większej jednorazowo może spowodować taki wyrzut toksyn pasożytów, że reakcja ‘pochorowania się’ (Herxheimer, s. #K8H) będzie esktremalna. W dawce zawartej w publikacji, jego użycie jest bezpieczne pod warunkiem spełnienia warunku poprzedniego (stopniowego zwiększania dawki tolerowanej).
[683] Poszerzone, często nabrzmiałe żyły splotu odbytniczego jakie to przejawiają się w m.in. uczuciem niecałkowitego wypróżnienia, świądu (czyli uczucia wywołującego uczucie podrapania się), pieczenia w okolicach odbytu, niewielkiego krwawienia podczas oddawania stolca (defekacji), bólem, podrażnieniem, dyskomfortem w okolicach odbytu, a także wysięków (płyn powstający w przebiegu zapaleń) i śluzu w samym odbycie.

hY.

[hY1] **Yellow Gentian, Bitterwort** (*Gentiana lutea*)*

Jest ziołem używanym do leczenia malarii. Ten żołądkowy stymulant jest używany w celu poprawy trawienia. Także posiada właściwości odkażające (antyseptyczne). Jest silnym ziołem przeciwpasożytniczym. Wzmacnia ciało i działa tonizująco na organizm. Zioło oczyszczające, przeciwzapalne oraz zmniejszające gorączkę. Stosowane w przypadkach anoreksji, jako iż leczy utratę apetytu oraz działa na niewystarczającą produkcję soków żołądkowych oraz śliny.

[hY2] **Yarrow, Milfoil** (*Achillea millefolium*)

Zioło żołciopędne i antybakteryjne. Ma działanie przeciwskurczowe oraz zmniejsza stan zapalny, promuje potliwość, zmniejsza niestrawność. Ma właściwości moczopędne, obniża ciśnienie krwi, relaksuje skurcze oraz ogranicza krwotoki. Jest używane na przeziębienia, grypy, przy odrze, a także by usunąć nadmiar śluzu żołądkowego. Wykorzystywane na problemy przewodu pokarmowego oraz w celu ochrony przeciwko wylewom i zawałom serca.

* – wykazują działanie przeciwpasożytnicze
Seed = Nasiono/ pestka
Root = Korzeń
Nut = Orzech
Extract = Ekstrakt (ew. tzw. wyciąg)

Inne zioła mogą być znalezione m.in.. pod adresami[684]: w tym polecana jest książka ‘Handbook of Medicinal Herbs: Second Edition’ gdzie jest podane więcej informacji (włączając w to zalecane dawkowania, wpływ ziół na organizm, zagrożenia a także ważne ciekawostki, jak i dawki potenjcalnie niebezpieczne/ śmiertelne w/w ziół).

[684] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/ & http://www.ageless.co.za/herbal-encyclopedia.htm & http://botanical.com/botanical/mgmh/comindxa.html.

Warto także nadmienić, iż ważne jest aby także domownicy przeszli odrobaczenie (s. #K1-#K3, jednak conajmniej informacje z s. #K2), jako iż osoba żyjąca w środowisku/ otoczeniu ludzi jacy nie przeprowadzili tej proceduy: będzie zawsze zarażona ponownie przez tych, z którymi ma kontakt codzienny w miejscu zamieszkania.

Zioła są pomocne w niektórych kondycjach i mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie organizmu. W teorii możliwe jest istnienie lub pojawienie się w przyszłości bakterii jakie będą odporne na powyższe leczenie lub specyficzne (jak np. borelioza, s. #5) gdzie powyższe mogą mieć zastosowanie (na świecie zawsze istnieje conajmniej jedna substancja lub zioło, jaka niszczy konkretny typ pasożyta, bądź bakterii). Warto także zapoznać się z nimi ze względu na inne, pozytywne działanie jakie ze sobą niosą[685].

Zabronione jest używanie ziół podczas ciąży lub laktacji (karmienia piersią) przez kobiety, jako iż substancje w nich zawarte mogą być szkodliwe do płodu[686]. Z tego powodu konieczne jest wykonywanie odpowiednich testów przed, jak i prawdopodobnie zarówno w trakcie ich używania. Konieczne jest także prawdopodobnie osiągnięcie wieku 18 lat, ze względu na zmniejszoną wagę oraz nierozwinięty w pełni organizm, jakiego funkcje mogą być potencjalnie zaburzone przez użycie powyższych. Niektóre z kondycji lub przebyte operacje, mogą być także przeciwskazaniami. Zabronione jest zawsze używanie jakichkolwiek leków podczas brania jakichkolwiek ziół, ze względu na możliwe (potencjalnie niebezpieczne) reakcje[687]. Konieczne może być zauważenie, że niektóre z nich mogą być nielegalne bądź zakazane pod karą grzywny w niektórych krajach. Niektóre, także nie są przeznaczone do stosowania w trybie długoterminowym, mimo ich uzdrawiających właściwości przy użyciu krótkotrwałym. Należy do wszelkich ziół podchodzić zawsze bardzo ostrożnie (dawkowanie): zaczynać od jak najmniejszej możliwej dozy i ewentualnie ją budować ją w górę po tolerancji efektów dawki mniejszej (jednak z zasady nie szybciej niż po 24h lub nawet do 48h od ostatniego użycia, jako iż działanie niektórych ziół może ujawniać się dopiero po czasie[688]).

Także jak jesteś w dniu, w jakim cokolwiek było zażywane albo jesteś na reakcji Herxheimera (#K8H): to zabronione jest wprowadzanie jakichkolwiek narkotyków (nawet alkoholu). Wiedz, że skutki mieszania tych ostatnich, zwłaszcza syntetycznych mieszanek – są najczęściej śmiertelne. Należy przy tym zauważyć, że niektóre z ziół mogą wytrącać swoje właściwości po ugotowaniu/ pasteuryzacji lub innych procesach termicznej obróbki albo mogą posiadać swoje właściwości jedynie w stanie surowym[689].

Należy pamiętać, że zioła mogą być pomocne w zmniejszaniu dolegliwości bądź też w przebiegu danej choroby lub w jej wyleczeniu, jednak niekoniecznie muszą zlikwidować przyczynę ją wywołującą, co zostanie opisane w dalszej części publikacji.

[685] Z reguły tylko zioła jakie są surowe – zachowują w pełni swoje właściwości.
[686] Przechodzić przez łożysko lub być zawarte w mleku matki.
[687] Jakie mogą wiązać się nawet ze śmiercią.
[688] W przebiegu boreliozy – zioła jakie oddziaływują bezpośrednio na chorobę, jednak tylko przy odpowiednio wysokiej dawce i wyłącznie, przy zachowaniu pełnego bezpieczeństwa dot. zażywanej substancji (co jest aplikowalne jedynie wobec niektórych, jakie charakteryzują się delikatniejszym działaniem): do reakcji Herxheimera dochodzi średnio po 13.5-17 godzinach po zażyciu środka (w czego wyniku błędnie można dojść do wniosku o zwiększeniu dawki, co stanowi podpowiedź do informacji zawartej w s. #5 o ukryciu tych produktów, które faktycznie są skuteczne w zniszczeniu choroby – w wyższym celu). Należy jednak z drugiej strony, także także dodać informację, iż brak reakcji – niekoniecznie świadczy o braku efektywności wobec krętków, a może świadczyć o lepszej kondycji organizmu przy przeczyszczonych drogach, odprowadzania toksyn.
[689] Mimo, iż także potencjalnie mogą istnieć takie, gdzie związki są aktywowane czy uwalniane do wody/ zwiększać swoją moc – przy osiągnięciu pewnej temperatury granicznej.

PODSUMOWANIE PROCESU POWROTU DO PEŁNEGO ZDROWIA I JEGO KONTYNUACJA

Konieczne może być regularne użycie substancji zawartych w leczeniu na pasożyty (#K2) i przeprowadzanie systematycznych, rocznych głodówek (#K1) oraz oczyszczanie jelita (#K3) jako iż kamienie i złogi tworzą się zawsze (nawet przy diecie w przewadze surowej, roślinnej z s. #1), a także oczyszczania wątroby (#K5) jak i regularnej chelacji (#K6) w celu utrzymania idealnej kondycji układu odpornościowego, który pełni największą rolę w utrzymywaniu w ryzach populacji wewnętrznej choroby organizmu. Zalecane jest także przede wszystkim regularne przeprowadzanie chelacji (np. trzytygodniowych lub częstszych, w okresach trzymiesięcznych)[690].

Energia jest konieczna do działania oraz osiągnięcia jakichkolwiek sukcesów, a odzyskuje się ją podobnie jak i zdrowie – poprzez przeprowadzenie oraz wdrożenie z sukcesem w życie: powyższych.

Upewnij się, że istotnie ograniczyłeś ekspozycję na elementy z sekcji #K8C oraz iż twoje miejsce zamieszkania znajduje się w znacznym oddaleniu od wież/ anten GSM, jakichkolwiek zakładów przemysłowych (w tym zwłaszcza petrochemii)[691]. Upewnij się, że jadasz zawsze i tylko wyłącznie pokarmy jakie zostały opisane w sekcji #1, nie mieszane z niczym i najlepiej wyłącznie organiczne – zwracając uwagę na zanieczyszczenia lub skażenia jakie mogą się pojawić w tej żywności, będąc zawsze czujnym by w przypadku symptomów jakiegokolwiek zatrucia (jakie mogą się pojawić dopiero po np. 4.5 godzinach od spożycia danego pokarmu tj. zmienione czucie/ zgaga/ ból i inne z s. #K8E: zastosować natychmiastowo usunięcie treści z jelit, przy wykorzystaniu metody z s. #9:Q40) oraz iż pijesz tylko wodę uzdatnioną urządzeniem z s. #K8A. Co robisz takiego w swoim życiu[692] by czuć się szczęśliwym, a przez to zdrowym (wstęp w s. #3)?

Ludzki organizm można w pewnym uproszczeniu przyrównać do wielkiej chemicznej fabryki, jaka to w celu optymalnego funkcjonowania potrzebuje zapasów (dieta, #1), czyszczenia (#K2-K8) oraz renowacji (#K1), a także odpowiedniego CEO[693] jaki będzie zarządzał jej losem oraz wyznaczał dalszy kierunek biznesu jak i rozkładu produkcji (#3, #9, #10)[694]. Czemu więc często, ludzie traktują swój organizm inaczej? Jeśli przyczyną jest brak wiedzy, to zastosuj się do powyższych, gdyż jeśli wrócisz do tego co komfortowe – to z pewnością problemy się pojawią i zintensyfikują, a często staną nawet nieodwracalne. Wykorzystaj ten czas, w pełni.

Wiesz czemu rolnicy w Stanach Zjednoczonych są najlepszymi menadżerami[695] sklepów sieci McDonald's? Z tego powodu, iż wykonują oni szablon jaki został im przedstawiony, a jaki został opracowany, w pełni sprawdzony oraz jest działający – nie usprawniają oni tego co funkcjonuje najlepiej, nie wykonują rzeczy sprawdzonych własnymi metodami, tylko idą wg ustalonego odgórnie planu. Wobec tego osiągają oni najlepsze wyniki (najwięcej zarabiają). Zastosuj się do kolejności leczenia.

Na koniec, warte jest zrozumienie iż w istocie to, że jeśli występuje tzw. reakcja 'pochorowania się' po użyciu danej substancji czy zaaplikowaniu specyficznego leczenia (jednak tylko przy zastosowaniu się do wskazówek zawartych w publikacji[696]): jest to w istocie świetny sygnał, że te jest skuteczne. Zalicza się do tego szereg przykrych symptomów (całą ich różnorodność) jakie są z zasady wywołane detoksyfikacją (oczyszczaniem) organizmu oraz są spowodowane wyrzutem toksyn poprzez obumarłe patogeny w organizmie (wraz z innymi) lub ich wpływem/ procesem wydalenia tych toksyn (s. #K8H). W istocie jest to reakcja spodziewana i oczekiwana oraz stanowiąca potwierdzenie skuteczności procesu leczenia, prowadząca do wyleczenia. Konieczne jest jej przyjęcie z radością oraz kontrolowanie stopnia intensywności, do poziomu poniżej umiarkowanego (czyt. 'stopnia pochorowania się'), tak by leczenie

---

[690] Nawet, jeśli tylko z wykorzystaniem fasoli Mung (złotej), s. #5.
[691] Pamiętaj także, że przedawkowanie (prawdopodobnie znaczne) substancji użytych w leczeniu może zakończyć się śmiercią, więc upewnij się kilkunastokrotnie wobec dozy i zawsze zacznij od tej minimalnej, najmniejszej – w celu stestowania reakcji własnego organizmu oraz wstępnego zapoznania się z działaniem danej substancji. Jest to istotne.
[692] Typ pracy wykonywanej, jaka jest w twoim umyśle: sensowna oraz jakiej wykonywanie jest przez ciebie czynione w wysoce-zmotywowany, wynagradzający innych oraz ciebie – sposób.
[693] Dyrektora.
[694] Inaczej: samochodu, jaki także wymaga okresowego przeglądu, przeczyszczenia elemntów czy odpowiedniego paliwa do jazdy.
[695] Jacy są właścicielami restauracji w wyniku zainwestowanego kapitału.
[696] Jako iż inne ich użycie – może być związane z przedawkowaniem danej substancji, co może być śmiertelne.

mogło być kontynuowane z odpowiednim tempem. Jest to coś oczekiwanego i należy prawdopodobnie odwrócić teraz myślenie, że jeśli 'pochorowało się' – to w istocie się zdrowieje, gdyż z zasady tylko tak jest. Przyjmij to z otwartością.

Zapewne jeśli zastanawiasz się: dlaczego ty, bądź dlaczego spotkała cię jakaś choroba – to wiedz, że bez nocy nie ma dnia, a jest ona jedynie testem do sprawdzenia twojej siły jako człowieka. Jeśli byśmy żyli w świecie idealnym to nie było piękna i byłoby ono pozbawione uroku. Musi istnieć zło, by można było odczuć dobro. Zauważ, że gdybyś od teraz nagle odnosił same sukcesy i wszystko by tobie wychodziło oraz byłbyś pozbawiony jakichkolwiek porażek – to w końcu, przy prawdopodobnie setnym 'udanym' podejściu: pragnąłbyś porażki. Jeśli masz problemy (zwłaszcza te dotkliwe) to masz powód by budzić się każdego dnia i szukać na nie rozwiązań, a te ostatnie są konieczne – by żyć i cieszyć się życiem. Można to porównać do gry, w jakiej to – kiedy osiągniesz już wszystko, to traci ona jakikolwiek sens, a dążenie jest tak naprawdę procesem, jaki to jest wynagradzający oraz z jakiego płynie największa satysfakcja jak i szczęście. Wykorzystaj więc powyżej zawarte informacje[697] i zawsze poszukuj nowych rozwiązań, w tym także rozwoju osobistego. Pokonasz chorobę, bo masz to w sobie.

[697] W celu doświadczenia idealnego zdrowia: ważne jest także dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości wysoko-odprężającego snu (typowo min. 5.5-10 godzin, jednak jest to zależne od potrzeb – najlepiej by sen był niezmącony, czyli aby nie następowało wcześniejsze obudzenie, a te było dokonane jedynie przez organizm) w warunkach uznawane za typowe (z poczuciem bezpieczeństwa, odpowiednią temp. k. 25°C oraz w warunkach względnej czystości). Patrz po więcej informacji s. #K8C,Plastiki/ #9:Q30.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy mogę dodatkowo iść na zewnętrzne terapie tj. sauna, akupunktura[698] czy masaże i jak to się ma w relacji do zdrowia?
Z zasady jeśli terapie te nie wprowadzają żadnych substancji wewnętrznie do organizmu, a jeśli chodzi o masaże: to używają jedynie naturalnych[699] olei tj. oliwa z oliwek – to generalnie brak jest jakichkolwiek przeciwskazań do wykonywania tych zabiegów. Mogą być one stosowane, jednak bardziej do zwiększenia motywacji u osoby przeprowadzającej leczenie, co jest kluczowe – niż do faktycznych korzyści jakie można z nich odnieść, gdyż te same efekty mogą być osiągnięte przy znacznie mniejszym koszcie oraz mniejszych zaangażowaniu. Ich wykonywanie jest kwestią wyboru i powinny być raczej traktowane jako opcjonalny dodatek, a nie coś co jest niezbędne w procesie powrotu do zdrowia.

Czy są jakieś uwagi końcowe warte zapamiętania?
Większość z rzeczy na jakie natrafiasz w życiu jest jedynie symptomem, a nie główną przyczyną (te, mogą być czasem b. ciężkie do znalezienia). Podobnie jak wycinanie guzów rakowych jest działaniem zmierzającym do usunięcia zewnętrznego symptomu przyczyny – a nie wewnętrznej choroby organizmu jaka te guzy powoduje, tak samo ty: możesz jedynie walczyć z symptomami, czasem o tym nawet nie wiedząc (w swoim własnym życiu).

Skupienie na rozwiązaniach, a nie na problemach – jest kluczem do początku działań sensownych.

Jak należy w końcu prowadzić to leczenie?
Od początku: wchodzimy na dietę organiczną z sekcji #1 z zachowaniem jej zasad/ #9:Q35 i przeprowadzamy czyszczenia od początku publikacji (w kolejności)[700] od #K1-K7 (włączyć należy także w trakcie zalecenia sekcji #K8 i #3, a także prawdopodobnie #8 i #10)[701]. Po przeprowadzeniu długiej chelacji (jako ostatniego leczenia poprzedzającego te) wchodzi się na dietę z s. #2 (do wyboru w zależności od motywacji, jednak zalecana jest dieta Light – w przypadku braku lub niedostateczności efektów[702] należy przejść na dietę Strict), przy czym w pełni przejść na użycie ziół (pojedyncze początkowo, a później w miarę doświadczenia dozwolone jest ich łączenie) w rotacji, każdego dnia – inne lub te same, jednak maksymalnie do tygodnia czasu na jednych, z konkretnego zestawu. Objawy przerostu ustąpią z czasem w wyniku diety oraz stosowania ziół niszczących wewnętrzną chorobę organizmu (dieta zapewni brak lub niedostateczną ilość paliwa do jej ekspansji, a zioła zniszczą pozostałości). Konieczna jest wiedza, iż jest to proces czasochłonny (znacznie) i pierwsze efekty mogą być widzialne (oraz zauważalne) po conajmniej kilku miesiącach[703].

---

698 Więcej w sekcji #K8F.
699 Tj. niemodyfikowanych genetycznie i pochodzących wyłącznie z roślin jakie nie są znane by były poddane takim modyfikacjom (s. #K8E, jeśli drugi warunek nie jest spełniony – to tylko z użyciem tych, pochodzących z upraw certyfikowanych ekologicznych, z ważnym certyfikatem oraz atestem jednostki kontrolującej).
700 Jedynym wyjątkiem od tego jest przypadek, gdzie nastąpiło zdiagnozowanie raka (wtedy należy postępować wg wytycznych zawartych w sekcji #4).
701 Jest to bardzo ważne, gdyż zignorowanie tych wytycznych w istocie będzie prowadziło do niskich bądź braku jakichkolwiek efektów, ze względu na inne problemy tkwiące i trapiące organizm – z jakimi to należy się najpierw rozprawić by dojść do tego momentu. W istocie bez zastosowania wcześniejszych wytycznych – przeprowadzenia leczenia z tej sekcji, jest to w pełni bezsensowne.
702 W większości przypadków przerost ustąpi w tym etapie leczenia.
703 Przy zachowaniu w 100% wytycznych (w tym przede wszystkim diety).

SPECYFICZNE

3. WYLECZENIE Z DEPRESJI

POLE MORALNE I JEGO ZROZUMIENIE

Nim zostanie wyjaśnione co jest przyczyną depresji oraz jaki jest mechanizm jej powstania – muszą być wprowadzone pewne podstawy, dzięki którym będzie możliwe dalsze jej zrozumienie od przyczyny do skutku. Należy pamiętać, że jest tutaj tylko mowa prawdziwej depresji, która jest strasznie przykrym stanem[704] w jakim to człowiek jest kompletnie pozbawiony odczuwania przyjemności z czegokolwiek i wszystko jest szare, irytujące oraz moment w jakim może on mieć myśli zakończenia swego życia oraz podejmować ku temu działanie.

Czy to lubimy czy nie – w tym wszechświecie, istnieją pewne prawa czy pola, pod które wszyscy podlegamy, bez wyjątku. Jednym z nich (z tych niewidzialnych) jest prawo grawitacji. Możemy w nie wątpić, jednak przedmiot zrzucony z wysokości, zawsze upadnie na ziemię z taką samą szybkością, niezależnie od masy (jednak wpływ mogą tu mięc inne siły działające na niego, także wartości grawitacji jest nieznacznie różna w różnych punktach Ziemii[705]).

Podlegamy także pod działanie innych pól (także niewidzialnych dla naszych oczu, jednak jakich skutki możemy doświadczyć naocznie w tej rzeczywistości). Jednym z nich jest pole moralne. Należy także zauważyć różnicę pomiędzy prawami wszechświata, a tymi które są ustalone przez ludzi. W przeciwieństwie do tych ostatnich, które mogą zostać uniknione bądź zapomniane w czasie – prawa wszechświata realizują swoje zadania z konsystentną[706] zasadą, dla każdego jednakowo – przy czym nie ma to żadnego znaczenia (tak jak jest to często obserwowane w przypadku praw ludzkich) elementy takie jak: pozycja, ilość pieniędzy czy znajomości. Jedynie co może mieć dla uniwersalnych praw znaczenie to intencje danej osoby, co jest również wpisane w system/ zasadę ich działania oraz oceny danych akcji podejmowanych przez jednostkę w tym świecie.

Stąd, każde nasze działanie czy jego brak, ma wpływ na stan niewidzialnej energii jaką mamy zakumulowaną w naszym przeciw-ciele (stanie się to w pełni zrozumiałe później). Ma ją zakumulowaną każdy – w pewnym poziomie, gdyż jej brak jest automatycznie związany z usunięciem danej osoby z tej rzeczywistości (jednak nim to nastąpi następuje stan, w którym dana osoba otrzymuje ostrzeżenia, że weszła na złą ścieżkę). Depresja jest właśnie jednym z wyższych (wyżej usytuowanych, alarmowych) objawów jej deficytu.

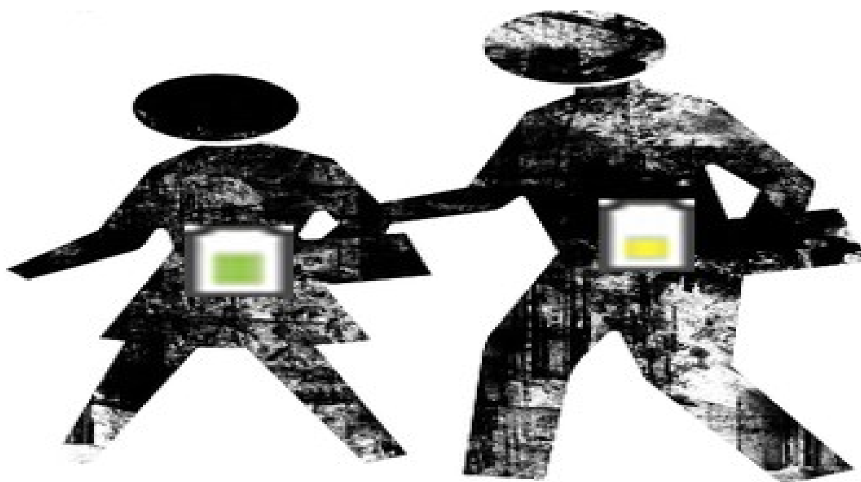
---

[704] Autor był w głębokim stanie depresji (i kilkoma stanami tuż pod nią, w którym pojawiały się duchy, więc wszystko jest opisane w wyniku badań empirycznych – własnego doświadczenia, przeżyć, będąc oparte na bazie zgłębionego oraz potwierdzonego zrozumienia). Na poziomach niższych czuje się niewyobrażalną pustkę i jest się praktycznie zdolny do każdej (niemoralnej) akcji jaką podsunie nam psychika (o ile tylko zwolni się myślenie).
W celu uwiarygdodnienia informacji należy otworzyć adresy: http://xernt.com/RECORDS-what-are-yours-founder czy http://xernt.com/GYM-progress-mine-in-130-days (zdjęcie porównawcze zaprezentowano w s. #9:35), by potwierdzić te informacje. Dodatkowo, co jest warte odnotowania to fakt, iż pierwsza książka autora została wydana w przeszłości, która temat ten omawia – można ją bez opłaty przeczytać/ pobrać pod: http://xernt.com/PL-Wiedza-Tajemna-Moc-Spirytualizmu-FULL-E-BOOK-godlikeism-book-PL-version.

[705] http://en.wikipedia.org/wiki/File:GRACE_globe_1.png i http://en.wikipedia.org/wiki/File:GRACE_globe_2.png (czerwony – największe, niebieski – najmniejsze), (mirror: www.xernt.com/xh/earths.gravity).

[706] Inaczej: żelazną/ niezachwianą tj. zawsze (bez względu na warunki/ okoliczności czy pochodzenie).

Z zasobem **tej energii związane jest nierozerwalnie nasze szczęście, satysfakcja oraz odczuwanie przyjemności i radości z życia** jakie sobie tworzymy, bądź jest tworzone wobec nas. Pole to warunkuje nadrzędny cel istnienia wszechświata, jakim jest poszerzanie wiedzy i własny rozwój (pełne wytłumaczenie przyczynowości i dzieła stworzenia z powodu tematu zdrowia tej książki, nie wiążącego się z nim – zostało pominięte, jednak jest dostępne dodatkowo pod adresem[707]). **Z tego więc powodu, im wyżej w nim jesteśmy – tym większe korzyści z tego odnosimy, a także żyjemy względem wymagań jakie zostały nałożone na tą rzeczywistość: przyczyniając się do realizacji planu, co jest b. sowicie wynagradzane (jako, iż jedynie życie w kierunku tych wskazań jest warte przeżycia i jedynie opłacalne, dla nas[708]).**



Rys. 45. Uproszczona wizualizacja energii moralnej – jako 'niewidzialnej baterii', jaką każdy z nas posiada i ma wypełnioną do pewnego poziomu (występującej w nieprzekraczalnej dla nas barierze przeciw-świata, której to skutki możemy doświadczyć w świecie fizycznym).

Wyróżniamy 7 poziomów tego pola. Zmiana z jednego poziomu do następnego powoduje wyraźną i odczuwalną przez nas zmianę w naszej osobowości. Pole te, ma wpływ na nasze myśli (przede wszystkim na ich jakość), intencje oraz odczucia. Im więcej µ[709] (energii moralnej) zakumulujemy w naszym przeciw-ciele[710] tym większe efekty uzyskamy (potężniejsze szczęście odczujemy z życia). Im większy jest także zasób µ, tym większa jest także moralność danej osoby.

1. **NIRVANA**, $\mu > 0.6$
   STAN MEGA SZCZĘŚLIWOŚCI, nie mający porównania do żadnego uczucia jakiego możemy doświadczyć w tym wszechświecie. Użycie nawet najcięższych narkotyków takich jak heroina/ kokaina, nie jest nawet 'splunięciem' wobec intensywności szczęścia oraz wspaniałego samopoczucia odczuwanego w Nirvanie (narkotyki są w stanie dać maksymalnie do promila/ pojedynczego procenta intensywności tego uczucia: z wszystkich naszych czakr, które to z reguły nie są nawet wypełnione połowicznie, bo po ich użyciu wypuszczane jest µ i to w dodatku pod bardzo niskim ciśnieniem – za pomocą częściowo otworzonych zaworów jakie się w nich znajdują, s. #K8F; w dodatku stan po nich, jest bardzo płytki i prowadzi do konsumpcji µ co ma katastrofalne skutki, pomijając zatrucie organizmu[711]).

[707] http://xernt.com/How-to-understand-mechanics-behind-Life-based-on-the-Gods-creation-and-dipolar-character-of-gravity.
[708] Co może stanowić wiedzę nieznaną, jednak zostało potwierdzone w pełni empirycznie przez autora (także opierając tą wiedzę, na bazie obserwacji innych), a jakie to zostały wytłumaczone oraz przedstawione w tej sekcji, także s. #K8J – jako jednym z najbardziej istotnych elementów.
[709] Znak czyta się jako 'mikro'.
[710] Patrz przypisy sekcji #K8F.
[711] 'Perforację' portfela (co oznacza znaczne straty finansowe poniesione na zakup powyższych i/ lub pośrednio wiążące się z nimi/ ich zdobyciem). Co także skutkuje długoterminowo – w przypadku kontynuowania nawyku/

Stanu tego, nie da się opisać w słowach[712] ani porównać z niczym – co komukolwiek[713] jest znane, jednak jeśli już dojdzie do takiej próby to samo uczucie niech będzie metaforą: wylania się całego wszechświata szczęścia w jednej chwili na daną osobę, które obezwładnia ją kompletnie. Następuje ono, w momencie kiedy wypełnimy naszą (metaforyczną) baterię ze zdjęcia powyższego (kiedy limit pojemność energii moralnej zostanie przekroczony w przeciw-świecie) i w momencie kiedy nie będziemy już jej w stanie w niej pomieścić – nastąpi otworzenie wszystkich 7 czakr, z maksymalnym natężeniem – nastąpi wyrzucenie μ, czego efektem będzie ocean, obezwładniającego nas (niewyobrażalnego) szczęścia.

Co więcej: nie niesie to ze sobą żadnych skutków ubocznych, w przeciwieństwie do używanych powszechnie narkotyków, które są znane (alkohol, marihuana i wszystkie inne popularne) a jakie to powodują częściowe otwarcie zaworów i wypuszczenie μ (co są często z tego powodu zażywane, bo powodują iż *czujemy się dobrze*)[714]. Szczęście, jakie jest przez nas odczuwane w wyniku ich zażycia, określane jest jako czasowe i ulotne – w czego efekcie wielu: często przepłaca to zdrowiem i wydaje znaczne ilości pieniędzy, z punktu widzenia życia, po to by tylko trwać w tym stanie.

Jeśli istnieje jedna rzecz, której w życiu należy doświadczyć to zalicza się do tego Nirvana. Jest to największa i najlepsza (najpotężniejsza) nagroda jaką można otrzymać za swoje działania od Uniwersalnego Intelektu w tym wszechświecie i ostateczna, jaką można otrzymać za prowadzenie wysoce moralnego – zgodnego z podszeptami sumienia (i realizującego nadrzędny cel stworzenia) życia.

2. **ADORACJA**, μ >= 0.5 (większe lub równe)
Ludzie w tym stanie są adorowani przez innych i przyciągają ich do siebie w wyniku oddziaływania silnego pola moralnego jakim są otoczeni. Cieszą się sympatią wszystkich i odwzajemniają tę sympatię, odczuwają satysfakcję ze swojego życia, zwiększa się ich poczucie spełnienia i wypełnia ich szczęście.

   Jest to także jeden z sekretów dlaczego niektórzy ludzie są np. wybierani do niektórych ról filmowych (czy na niektóre stanowiska). Z powodu wysokiej akumulacji μ, tworzą oni wokół siebie swego rodzaju 'magiczną aurę', ściągając adorację i zainteresowanie innych[715].

---

uzależnienia: w znacznym deficycie tej energii (w zależności od użytego narkotyku oraz stopnia przysporzenia tej energii, patrz więcej informacje z s. #7).

[712] Autor doświadczył tylko jednokrotnie w życiu: pełnowymiarowej Nirvany, która trwała zaledwie 5 minut i w zasadzie – to od tego zdarzenia rozpoczęła się jego cała podróż z poszerzaniem wiedzy, która ma m.in. ujście w tej książce i szeregu innych publikacji. Pierwszorzędnie, w celu wytłumaczenia zjawiska oraz mechanizmu stojącego za nim, czyli znalezienia rzeczywistych przyczyn go powodujących a wobec tego zrozumienia rzeczywistości i praw ukrytych. W momencie kiedy doszło do tego doświadczenia, a odbyło się to w silnie niespecyficznych okolicznościach – były podjęte aż trzy poszlaki w celu jego powtórzenia (mimo iż musi zostać przyznane, iż początkowo – w skutek jego intenywności i 'zmiażdzenia' z braku lepszego określenia, odczuwalny był inicjalny strach przed nim), co skończyło się na częściowym alkoholiźmie, gdyż zdarzenie to wydarzyło się w warunkach silnego upojenia alkoholowego, co mogło być jego przyczyną/ epizod z narkotykami, był dalszą próbą szukania w celu zrozumienia i znalezienia innych odpowiedzi dot. pojęcia tej rzeczywistości, a sam mechanizm został dopiero zrozumiany empirycznie po przejściu każdego – prócz ostatniego etapu, czyli zaduszenia moralnego. Proces ten był przyspieszony poprzez znalezienie odpowiednich źródeł, a wszystko działo się to na przestrzeni 5 lat). Także obsesyjnego rozwoju i znajomości jakiekogolwiek ważnego dla niego (mającego znaczenie w jakimś stopniu, w kierunku większej władzy i mocy) tematu, w stopniu najwyższym. Zostało to podane do informacji celowo, jako iż to zdarzenie, jest czymś co może całkowicie zmienić życie jednostki. Nie do opisania, ani nie do porównania stan – w jakim autor się znalazł: jest jednym z bodźców, którego nie każdy doświadczy – mimo istnienia takiej możliwości dla wszystkich. Więcej zostało wyjaśnione/ opis przeżycia w przypisach s. #7.

[713] Wg autora: wszystkiego co jest znane, zsumowanego.

[714] Stan ten, może także trwać przez całe życie danej osoby.

[715] Ze względu na niechęć promowania żywych osób w tej książce, zostanie podany odnośnik do zwierzęcia – podobnie jak każdy człowiek, jakie rodzi się w stanie Nirvany, jako iż jest to konieczne w celu jego przeżycia i stanem naturalnym (dziecko, które nie urodziłoby się z takim zapasem energii moralnej – straciłoby najprawdopodobniej zainteresowanie opiekunów i by umarło lub miało po prostu znacznie obniżone szanse na przeżycie): http://www.youtube.com/watch?v=7VSR4_tAYvw (Scottish Fold munchkin, mirror: www.xernt.com/xh/new.born.pet.in.nirvana). Zwróć uwagę następnym razem kiedy będziesz przechodził obok niemowlęcia w wózku lub zatrzymasz się przy nim np. rozmawiając z jego mamą – jak silnym polem jest ono otoczone (możesz czuć atrakcję – zainteresowanie tym dzieckiem, w sensie zwrócenia na nie uwagi). Każdy jednak z pewnością zna, taką wysoce moralą osobę w swoim otoczeniu (będącą często w stanie adoracji), jednak obserwacje związane z polem moralnym mogły być przez nas, wcześniej nieznane.

3. **PRZYJACIELSKOŚĆ**, μ >= 0.4
Ludzie, których nazywamy przyjacielskimi: są mili, skłonni do pomocy i pozytywnie nastawieni do świata. Koncentrując się na swoim życiu, wnoszą pozytywny wkład do społeczeństwa i należycie wypełniają swoje obowiązki. Towarzyszą im śmiech i chwile radości. Życie tych ludzi można określić jako szczęśliwe.

4. **PROWOKATYWNOŚĆ**, μ ~ 0.3[716]
Ludzie określani jako „prowokacyjni" i trudni we współżyciu. Nie mają problemów z wykonywaniem codziennych czynności. Jeśli zapragną, potrafią być mili dla innych, aczkolwiek mają skłonności do wybuchów emocji. Często cechuje ich: despotyzm[717], konkurowanie o zdobycie przewagi nad innymi, szantaż, przemoc, dwulicowość itp.[718] Wszystkie te niemoralne zachowania szkodzą im samym.

5. **MARAZM (LETARG, BEZWŁAD)**, μ <= 0.2
Ludzie w tym stanie pola zaczynają robić wszystko niewspółmiernie skomplikowane i praktycznie niemożliwe staje się dla nich ukończenie jakiejkolwiek pracy. Następstwem ich słów nigdy nie są czyny. Zaczynają prowadzić nieproduktywny, pasożytniczy i wzbudzający niepokój tryb życia. Żyją kosztem innych. Doświadczają również stanów głębokiej depresji i braku zainteresowania innych ludzi ich osobą, co w większości przypadków prowadzi do spektakularnego „samobójstwa" (np. publiczne okaleczanie własnego ciała, jednak próby autodestrukcji są podejmowane jedynie w przypadku pewności uzyskania pomocy ze strony osób, które nie pozwolą im zginąć).

6. **DESTRUKTYWNOŚĆ**, μ <= 0.1
To stan intelektu[719] poprzedzający śmierć moralną. Ludzie, którzy go osiągnęli stanowią zagrożenie dla siebie i dla społeczeństwa. Towarzyszą im skłonności samobójcze, ale w przeciwieństwie do stanu marazmu, nastawione są one na zakończenie własnego życia. Dodatkowo stają się oni ofiarami licznych wyniszczających organizm nałogów, dewiacji itp. Ich psychika jest niezrównoważona i wyobcowana. Nie tylko żyją w stanie chronicznej depresji, ale cechują się agresywnym i nieprzyjemnym zachowaniem w stosunku do innych intelektów. Ci ludzie są bardzo niebezpieczni, bowiem wykazują skłonności do realizacji każdego niszczycielskiego pomysłu, jaki tylko podsunie im psychika.

7. **MORALNE ZADUSZENIE**, μ = 0.0
Ten proces następuje w sposób samoistny. Ludzie o niskim μ nie są w stanie wykonać osobiście żadnej czynności, aby doprowadzić się do śmierci, stąd posługują się innymi osobami, bądź powodowane są „wypadki". To jest bardzo nieprzyjemna droga umierania, ponieważ osobie, która znała intelekt pozostają nieprzyjemne wspomnienia.
Jednostki w tym stanie cechuje „moralny wampiryzm", mający na celu przedłużenie chwili agonii. Śmierć na skutek moralnego zaduszenia następuje błyskawicznie w wyniku „wypadku losowego" np. wypadku samochodowego, upadku z okna, utonięcia, zamarznięcia w zimie, spłonięcia w pożarze i tylko czasami przybiera formę znaczącej śmierci tj. samobójstwo.

[720]

---

[716] Istnieje jeszcze jeden stan, jakim jest Nieodnotowalność przy μ = 0.35, gdzie ludzie są zwykle bardzo cisi i nikomu nie rzucają się w oczy, a ich istnienie nie jest zazwyczaj przez nikogo odnotowane. Został on jednak pominięty, z tego powodu iż reprezentuje wartość graniczną pomiędzy intelektami jakie skumulowały w sobie pewną rezerwę energii moralnej a osobami, jakie zaczynają wykazywać jej niedobór. Warte jest także odnotowania, że stany chronicznej depresji zaczynają atakować wszystkich, których względny poziom nasycenia energią moralną spada poniżej μ < 0.35.
[717] Bezkompromisowe działanie nie respektujące opinii innych.
[718] Intelekty, jakie ześlizgnęły się poniżej wartości μ < 0.3 – zaczynają praktykować tzw. wampiryzm moralny, co zostało opisane w s. #X2 wraz z metodami obrony.
[719] Intelekt – inna nazwa osoby.
[720] Charakterystyki, jakie zostały podane przy poziomie energii moralnej – są płynne i nasilają się wraz z postępującym upadkiem lub wzrostem danego intelektu w polu moralnym, jednak zmiana osobowości jest odczuwalna.

Istotne zdają się także do zrozumienia **symptomy spadku μ < 0.35**[721]:

- **OSTENTACYJNY WYGLĄD I ZACHOWANIE**
  Im mniej energii moralnej (μ) dana osoba w sobie zakumulowała, tym więcej energii wkłada w to, aby zwrócić na siebie uwagę. Szokujący wygląd i zachowanie stają się celem samym w sobie. Ostrzeżenie: włosy zafarbowane na nietypowy kolor (np. niebieskie lub zielone), broda, wąsy (jeśli religia nie zabrania ich golenia), kolczyki w języku, nosie lub uszach (te ostatnie, specyficznie w przypadku mężczyzn), kontrowersyjny tatuaż, krzykliwe kolory, przyciągające wzrok ubrania oraz stosowanie jakichkolwiek innych sposobów na przyciągnięcie czyjejś uwagi. Dotyczy to także negatywnego zachowania tj. sprawianie problemów, konieczność bycia zawsze w centrum uwagi. Ludzie z większą mocą[722] przyciągają zainteresowanie innych w sposób naturalny, za sprawą potężnego pola jakim są otoczone (a także odczuwają kompletny brak konieczności zwrócenia na siebie uwagi).

- **ZWLEKANIE**
  „Nie rób niczego, póki nikt cie do tego nie zmusi". Interesującym zjawiskiem, które towarzyszy zwlekaniu z czymś jest częste poszukiwanie usprawiedliwienia dla własnego zachowania, aby nie czuć się winnym z powodu opóźniania realizacji zadań. ,,Później'' nigdy jednak nie nadchodzi. Zwlekanie nie rozwiązuje problemów, a jedynie je generuje.

- **„MENTALNA DEPRESJA" I „CHORY SCEPTYCYZM"**
  Podważanie wiedzy popartej olbrzymim materiałem dowodowym. Depresja jest sygnałem ostrzegawczym, że należy zwiększyć moc, gdyż taki stan może doprowadzić do „śmierci moralnej" (lub samobójstwa).

- **AGRESJA, GORĄCY TEMPERAMENT, GNIEW, KAPRYSY I INNE ATRYBUTY ŚWIADCZĄCE O PRZEWADZE EMOCJI NAD MYŚLENIEM**
  Brak kontroli nad emocjami. Mniejsza energia moralna (μ) oznacza zwiększoną tendencję do powodowania kłótni, wszczynania walk, atakowania innych, czyli do działań, które przynoszą ulgę nagromadzonym emocjom i agresji. Tacy ludzie łatwo się denerwują, wszystko ich irytuje, często wybuchają gniewem, ujawniają swój temperament i skłonności do uciskania innych.

- **NIEZDECYDOWANIE**
  Ludzie o niskiej energii moralnej nie są w stanie wybrać spomiędzy rzeczy, które mogą przynieść im największe korzyści. Często zmieniają wcześniej podjętą decyzję lub ją opóźniają, licząc na czyjąś sugestię (aby w przypadku, gdy coś pójdzie nie tak, obwinić daną osobę) itp. W efekcie pielęgnują w sobie nawyk zwlekania ze wszystkimi decyzjami tak długo, jak tylko to możliwe, zmieniając zdanie i unikając ostatecznej decyzji.

- **STOPIEŃ KOMPLIKACJI**
  Ludzie o niskiej mocy postępują w sposób niezrozumiały i nielogiczny. Ich wypowiedzi cechują się zawiłością, nigdy nie wyrażają się wprost. Owa niejasność i zawiłość dotyczy także ich związków, koneksji, a zauważalna jest w trakcie współpracy z tymi osobami.

- **NIEZNOŚNE ZACHOWANIE (WŁĄCZAJĄC W TO „GORĄCY TEMPERAMENT" ORAZ TENDENCJĘ DO „KRÓTKIEGO ENTUZJAZMU")**
  Ludzie są niekonsekwentni w swoich intencjach, poglądach, związkach, decyzjach itp. To zachowanie wpływa na wszystkie aspekty ich życia, nie tylko na sferę emocjonalną, czy życie seksualne. Cechuje ich niesystematyczność.

- **WYSŁUGIWANIE SIĘ INNYMI**
  Zwiększona tendencja do czynienia z innych ludzi niewolników, wysługiwania się ich pracą. W fazie początkowej jej sygnałem jest nieustannie proszenie innych o pomoc. Podsumowując – wszystko, czego ci ludzie się podejmują prowadzi do katastrofy.

---

[721] Więcej, cech i negatywnych charakterystyk jakie ujawniają się w danym intelekcie przy deficycie energii moralnej, zostało zawartych w s. #K8F (te wymienione w tej sekcji, są jedynie najbardziej odnotowywalnymi).
[722] Inne określenie na czyjś zasób energii moralnej.

- **STOPIEŃ „ZAROBACZENIA" WŁASNEJ KWATERY PASOŻYTAMI**
Im bardziej zaniedbane są klatki schodowe, domy mieszkalne lub budynki instytucji, im więcej lęgnie się w nich robactwa, tym mniej energii moralnej (μ) posiadają przebywające w nich intelekty.

- **HAŁAŚLIWOŚĆ**
„Pusty wasal robi najwięcej szumu". Im mniej energii moralnej, tym więcej hałasu jest produkowane: im głośniej człowiek mówi, im więcej ludzi angażuje w to, co robi, im bardziej obwieszcza swoje „osiągnięcia" tym więcej źródeł hałaśliwości uaktywnia. By zmierzyć energię moralną ludzi znajdujących się w danym miejscu/ instytucji – wsłuchaj się w hałas panujący w pokoju pełnym ludzi, mimo iż powinna panować w nim cisza.

- **SARKAZM**
Sarkazm ma na celu sprawienie krzywdy innych ludziom, unieszczęśliwianie ich, bez ponoszenia konsekwencji tego zachowania.

- **HIPOKRYZJA**
Opiera się na rozdźwięku pomiędzy słowami a czynami, słowami mówionymi w oczy i za plecami, słowami a rzeczywistością.

- **DESTRUKCYJNE NAŁOGI I DEWIACJE**
Złapanie się w pułapkę destrukcyjnych narkotyków tj. amfetamina, mefedron, heroina, kokaina, marihuana, alkohol czy nawet palenie papierosów rzutuje na spadek energii moralnej (im silniejszy narkotyk tym większe jest wypuszczenie energii moralnej, s. #7). Także antydepresanty, przepisywane pacjentom przez lekarzy obniżają energię moralną (pomijając dożywotnie zniszczenie zdrowia pacjenta i rozchwianie niemal każdego organu, niekończącą się listę skutków ubocznych) jako ich użycie powoduje otwarcie zaworów (czakr, s. #K8F), które wypuszczają μ przez co pacjent może chwilowo czuć się dobrze i zdawać się, że depresja przeszła, ale w istocie prowadzi to do katastrofy, gdyż tak naprawdę dochodzi do znacznego uszczuplenia zasobów energii moralnej (μ), w czego wyniku ujawnia się mania prześladowcza (paranoidalna) i w konsekwencji prowadzi to do „śmierci moralnej" lub samobójstwa[723].

Przy spadku poniżej $\mu <= 0.35$ zaczyna być ujawniana przez intelekt (daną osobę) przewaga emocji nad myśleniem (widzialna dla innych), co znajduje tylko pogłębienie przy dalszym spadku. Na tym etapie osoby będące powyżej $\mu > 0.35$ nie lubią się z tymi, którzy znajdują się niżej – jest to warunkowane ich moralnością, gdyż te często stały się już pasożytami lub są na takiej drodze. Jest to choroba[724], podobnie jak borelioza[725], która nieleczona rozwija się i w efekcie prowadzi do śmierci (jednak po drodze

---

[723] W wyniku zaprezentowania wyników, przeprowadzonych badań (zwiększenia odsetku popełnianych samobóstw w wyniku zażywania leków antydepresyjnych), FDA (Żywnościowa i Medyczna Agencja Rządowa Stanów Zjednoczonych) przegłosowała konieczność umieszczania na opakowaniach produktów ostrzeżenia o zwiększonym ryzyku samobójstwa i agresywnego zachowania (jest to identyczne z napisem „palenie zabija" występującego na opakowaniach papierosów; http://www.mcmanweb.com/FDA_suicide.htm, mirror: www.xernt.com/xh/fda.antidepressant.suicide.warnings).
Także, mimo, że nie są prowadzone oficjalne statystyki, wg których możliwe byłoby ustalenie śmiertelności w wyniku przedawkowań lub śmiertelnych połączeń leków w wyniku recept przepisywanych przez lekarzy (przy prawidłowym zalecanym braniu, wg lekarza): szacuje się, iż liczba ta może wynosić znacznie powyżej 1 miliona śmierci rocznie w skali światowej. Niektóre źródła utwierdzają w przekonaniu, że w Stanach Zjednoczonych urosło to do pewnego rodzaju ukrytej epidemii: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6101a3.htm i http://www.foxnews.com/health/2011/11/01/prescription-drug-deaths-skyrocket/ (CDC Grand Rounds: Prescription Drug Overdoses — a U.S. Epidemic & Report: Prescription Drug Deaths Skyrocket, mirror: www.xernt.com/xh/prescription.drugs.deaths). Znaczący udział mogą tu mieć połączenia leków antydepresyjnych.
W dodatku, jeśli chodzi o te ostatnie – to wymagany czas ich podawania wynosi 3 tygodnie: nie jest on przypadkowy, ze względu na fakt, iż po tym czasie występuje wyrobienie nawyku i uzależnienie pacjenta od podawanego leku. Po tym okresie ze względu na fakt, iż mózg zaadoptował się do dostarczanej mu substancji i wyrobione zostały nowe połączenia, które – w przypadku jej braku, prowadzą do katastrofalnych skutków odstawiennych dla pacjenta (zejście z leku jest niemożliwe bądź najbardziej przykrym doświadczeniem jakiego jesteśmy prawdopodobnie doznać w życiu, patrz przypisy s. #7).
[724] Nazywana: moralną.
[725] Patrz sekcja #5 (jednak bardziej miejscowe byłoby tu porównanie do raka, s. #4).

zaczynają się napiętrzać jeszcze znaczne ilości kłopotów, jakie mogą być tylko uleczone poprzez zmianę postawy na proaktywną).

Jeśli spadniemy poniżej poziomu µ <= 0.3 zaczynają nam się ujawniać stany głębokiej depresji (ta ostatnia może być także wywołana użyciem narkotyków – jakie to powodują upust energii moralnej, patrz po wyjaśnienie mechanizmu s. #7) a także może dojść i najczęściej dochodzi do manii prześladowczej w wyniku dalszego spadku poniżej µ <= 0.2 (możemy słyszeć głosy[726], odczuwać poczucie zagrożenia – np. w wyniku częstych niewidzialnych, a także i widzialnych ataków na nasze miejsce zamieszkania; także słyszeć głosy innych, tego co myślą – w jaki sposób planują atak na nas, zarówno na nasze życie, zdrowie jak i dobytek – często odbywające się bezpośrednio pierw na nasz dom – są to często osoby, które znamy i mamy, możemy mieć lub mieliśmy w przeszłości kontakt, a także w ich barwie głosu często odbywa się to „myślenie" bądź też planowanie; może także dojść do nagłego znalezienia się w sytuacji, gdzie np. przeprowadzany jest napad, a my jesteśmy w jego centrum i widzimy jak to wszystko się dzieje wokół nas – powodując często reakcje ucieczki lub paniki; także możemy czuć się na podsłuchu, śledzeni, mieć uczucie jakby każdy patrzył się na nas lub przed nami spiskował; istnieje także ryzyko, że w wyniku tych wszystkich działań, które podejmujemy – zrobimy coś co nie będzie „normalne" bądź też akceptowalne i w wyniku tego dojdzie do np. spektularnego okaleczenia przez nas samych, co będzie z pewnością skutkowało reakcją osób postronnych i najczęściej w przymusowym pobycie w szpitalu psychiatrycznym). Wszystko to dzieje się jak najbardziej realnie dla osoby, którą to dotyka i nie ma w istocie żadnej różnicy, gdyż to jest rzeczywistość. Najczęściej nie da się tego zignorować bądź jest to bardzo trudne do przetrzymania, gdyż po prostu myślimy, że jest to jak najbardziej realne (w istocie jest). Jedynym ratunkiem jest zignorowanie wszystkiego, i kompletne zaprzestanie czynników bądź też wywoływania reakcji je wywołujących (kontynuowanie brania narkotyków czy jakichkolwiek innych działań niemoralnych, spychających nas w dół pola moralnego) w tym także długoterminowo poprawa swojej moralności oraz postawienie na proaktywność (patrz dalej).

---

726 Załącza się wtedy to, co jest nazywane przez medyczną naukę: schizofrenią. Nie czujemy depresji, bo jesteśmy już poziom niżej.
'Zaburzone są procesy myślenia, jest niewłaściwa interpretacja faktów i zdarzeń, co rodzi zazwyczaj urojenia odnośnie sądów (najczęściej są to urojenia prześladowcze) oraz halucynacje odnośnie wrażeń (najczęściej są to halucynacje słuchowe). Może być to zachowanie gwałtowne – silne podniecenie z dominującym uczuciem lęku, osłupienie, dziwaczność zachowania czy wypowiedzi, rozkojarzenie, omamy, ucieczka, próby samobójstwa czy samookaleczenia najczęściej zadawane ostrymi narzędziami, tj. żyletki, noże, etc. Może występować nieumiejętność wytłumaczenia przez chorego własnych odmiennych od zwykle mu właściwych zachowań.' (Wikipedia)
Powyższa definicja pasuje idealnie do tego co dzieje się dla osób z zewnątrz, z człowiekiem jaki znalazł się w obszarze tak niskiego zasobu energii moralnej (co zostało potwierdzone doświadczalnie przez autora – patrz opis dalej). Halucynacje i głosy można także słyszeć w przypadku odwodnienia, braku odpowiedniej ilości snu (w tym także tych, powiązanych z zaburzeniami szyszynki, s. #K8B) oraz po zażyciu pewnych substancji mających działanie narkotyczne/ psychotropowe (jednak powyższe z zasady nie są ciągłe, a jedynie czasowe więc nie kwalifikują się do wystąpienia choroby). Innymi z przyczyn (jeśli głosy się utrzymują, mimo upewnienia się co do powyższych) mogą być te, związane z otworzeniem się na wpływy istot z czwartej gęstości – zawarcia z nimi kontraktów lub nawet nieintencjonalnie przy podziurawionej aurze (metafizyczne, co jest najczęściej związane z użyciem narkotyków), a także informacje zawarte w m.in.: Control Factor (2003), Nelson McCormick. Istnieje jeszcze informacja, że mieliśmy coś wykonać w swoim życiu moralnego i dla nas pomyślnego, a wciąż wisimy w tzw. 'zawieszeniu': nie podejmując działań proaktywnych w celu pójścia za tym. Powyższe może być wynikiem nakłonienia osoby do spełnienia tego co dla niej ważne oraz jej ochrony. Głosy rozpoznaje się w ten sposób iż są one z reguły natrętne, dręczące oraz słyszy się je często jako inne osoby mówiące do nas lub o nas, jakie najczęściej znamy (mogą też być jakgdyby 'szeptane' do ucha, co może wskazywać na użycie broni psychotropowej). Jeśli nakłaniają do niemoralnego (co b. rzadko lub w ogóle nie zdarza się, w przypadku zejścia na poziom poniżej µ < 0.2, gdyż jedynie z zasady używane są nas od odwiedzenia od danej drogi, stosując strach jak i szereg innych metod, a jeśli już – to, w ostateczności te działania okazują się dla nas dobre, bo np. zostaniemy złapani przy kradzieży i przymusowo odesłani np. do szpitala psychiatrycznego, gdzie zostaniemy ubezwłasnowolnieni i zniszczeni, a w wyniku użytych substancji chemicznych będziemy generować energię moralną, w czego wyniku tego iż będzie koniecznie wykonywanie ruchu fizycznego, właśnie z powodu ich użycia oraz będąc przede wszystkim odciętym od substancji uzależnienia jak i innych – co spowoduje powrót na wyższy stan pola moralnego). Zapewne powyższe nie obejmują jeszcze wszystkich przyczyn słyszenia głosów, jednak prawdopodobnie ich zdecydowaną część, przy czym upewnienie się co do ich wyeliminowania – pozwoli na wstępne uleczenie (wraz ze zwiększeniem znacznym zasobu energii moralnej, poprzez zmianę postawy/ natury).

Należy także pamiętać, że nosząc w sobie pewne przekonania otwieramy się na wpływy istot z 4-tej gęstości, a używając narkotyków – dziurawimy swoją aurę, która także czyni nas podatnymi na te wpływy. Tyczy się to samo, kiedy praktuje się okultyzm[727]. Może to nieść za sobą złe konsekwencje[728].

Na tym etapie odczuwanie „pustki w środku” (lub uczucie bycia lub czucia się „pustym”) może już być dla danego intelektu (osoby) znaczące.

Natomiast, kiedy spadniemy poniżej μ <= 0.1 zaczynamy widzieć duchy (demony, upiory), które stale nas atakują. Jest to ostatni sygnał ostrzegawczy, że wkroczyliśmy na niebezpieczną ścieżkę (dla nas). Duchy są główną przyczyną samobójstw. Zaczynają istnieć sytuacje, takie jak paranoje, deluzje, psychozy, przy czym są one bezpośrednio symptomem niskiego poziomu energii moralnej (nie wlicza się w to psychoz lub halucynacji, które występują np. w czasach długiego pozbawienia snu najczęściej będącymi wynikiem użycia narkotyków).

[727] W istocie jest to b. zaawansowana nauka do jakiej należy podchodzić z szacunkiem, a dla większości – omijać, gdyż narażenie się na pewne byty informacyjne/ energetyczne może być niebezpieczne.
[728] W tej rzeczywistości nie ma długów jakich nie trzeba spłacać (co dot. w szczególności mechanizmu Karmy – patrz informacje poniżej).

Duchy mają możliwość interakcji z obiektami fizycznymi, np. mogą otworzyć szafę lub przesunąć ją w całości, zmienić wodę pod prysznicem z zimnej na gorącą (nawet jeśli uchwyt jest niemożliwy do przesunięcia). Interesującą rzeczą jest także to, że mogą one wyłączyć kamerę, kiedy zostanie włączona albo gdy zostaną nagrane (te zjawiska nazywane „paranormalnymi") np. podczas otwierania szafy (widziane są one tylko dla osoby, która jest w niskim poziomie μ na nagraniu i w rzeczywistości – natomiast pozostają niewidzialne dla osób postronnych[729]) i co jest jeszcze bardziej 'psychiczne' oraz nieprawdopodobne: skasować wszystkie nagrania z komputera, badź też zmienić całkowicie zawartość tego nagrania [!] (ukazujące, że nic się nie stało, podczas gdy my czuliśmy i sprawdzaliśmy np. jak szafa sama się otwierała bądź przesuwała, bo musieliśmy ją z tego powodu zamykać czy przesunąć, aby przejść). To dzieje się naprawdę.



Rys. 46. Przykładowa postać widziana przez filtr (jednak bez oczu) Sepia/N95 8GB (z jego pominięciem widoczna była tylko postać 'czarnej chmury', natomiast przy użyciu – całkowicie inny obraz). Widoczne były także inne, w tym niektóre o innych kształtach bądź rozmiarach (w istocie okazało się niemożliwe znalezienie dokładnie tego co było widziane, a jako iż autor nie jest artystą – możliwe było znalezienie tylko zdjęcia odzwierciedlającego zarys). Zdaje się, iż duchy mogły przybrać każdy kształt i wygląd, a powyższe jest jedynie przykładowym (więcej kształtów w przypisach). W istocie jest to piekło i widzialne były motywy z niego podczas przebywania na $\mu < 0.1$ (w polu moralnym).

Co więcej przy duchach dzieją się zjawiska i rzeczy, które tylko dla danej jednostki są w stanie do bycia przeżytymi oraz zrozumianymi. Zdają się one znać nasze myśli i zamiary oraz największe obawy, przez co umiejętnie je wykorzystują (znają je na całkowicie). Warte odnotowania jest także to, że duchy mają możliwość kompletnej zmiany rzeczywistości w jakiej się znajdujesz – możesz przykładowo nagle mieć 'wizje' i przykładowo może okazać się, że znajdujesz się w nawiększym horrorze jakiego nie jest w stanie ukazać do dziś żaden z wyprodukowanych filmów[730] – zmieni się nagle sceneria obecnej rzeczywistości. Przykładowo – możesz nagle zobaczyć burzę (jako obraz oparty na obecnej rzeczywistości w jakiej się znajdujesz, poddając zmianie tylko niektóre jej elementy), wszystko może się zaciemnić, niebo stać się czarne – rozpętać się może silny wiatr, a później oczom twoim może ukazać się postać wielkiego czarnego upiora, który zawrze z tobą dialog, po to by w momencie zniknąć i aby znowu został przywrócony tobie wzrok, w jakim to ludzie żyjący w 'matriksie' – podobnie jak ze sceny z tytułowego filmu – idą do pracy, wykonywać swoje obowiązki bez zwykłego zastanowienia, jak roboty). Idąc także ulicą może zostać tobie zmieniony jeden z elementów krajobrazu – np. możesz iść ulicą, a każdy z samochodów stojących na parkingu będzie po prostu policyjnym busem – na 2 km parkingu, każdy – w dodatku możesz do niego podejść, obmacać – każdy z nich będzie rzeczywisty, po czym kiedy wyjdziesz za róg na minutę i wrócisz – wszystkie samochody nagle staną się normalne i znowu każdy z nich będziesz mógł dotknąć i potwierdzić, że jest rzeczywisty. Inną sytuacją jaka np.

[729] Jednak, w pewnych uzasadnionych przypadkach – osoby postronne, mogą zostać/ być dotknięte ich działaniami (np. w celu uwiarygodnienia lęków ich ofiary, u osób ważnych znaczeniowo/ także przekonań, tj. potwierdzenia, jeśli dochodzi do takiej wiary, s. #K8J).
[730] Wg prywatnej opinii autora, bazującej na bazie filmów jakie zostały przez niego obejrzane i ocenione – z czego część znajduje się na liście: http://xernt.com/THE-MUST-SEE-MOVIES-TO-WATCH-BEFORE-YOU-DIE.

może się przydarzyć, będzie wrzucenie gazu do twojego domu, przez skrzynkę na listy – poczujesz smak i jego zapach (prawdopodobnie zaczniesz się dusić), po czym możesz np. uciec w klapkach i chcieć jechać do szpitala na odtrucie (zostaną wykorzystane, tak jak zostało wcześniej napisane – twoje największe, najbardziej obawiane lęki[731], wszystkie – jeśli nie zmienisz drogi jaką idziesz) przy czym będzie mgła i wszystko będzie raczej wyglądało jak z filmu 'Silent Hill' – znikną ludzie i samochody na ulicach, a zostaną pozostawieni tylko ci, do których będziesz chciał się zwrócić o pomoc i opowiesz im o swoim „ataku terrorystycznym" na dom (zapewne będziesz brudny, śmierdzący i zaniedbany – na twarzy będzie to też wypisane; przy czym dla większości będziesz w tym stanie widzialny jako największy wrak człowieka jakiego możesz zobaczyć ludzkimi oczami, ale ty będziesz myślał, że jesteś najlepszy i wiesz wszystko i nic nie ma prawa cię dotknąć, bo jesteś najpotężniejszy i czujesz się tak wspaniale), po czym po paru minutach – by uciec ze szpitala w obawie, że chcą cię w nim zabić[732] (słysząc wcześniej myśli ludzi lub widząc następną ekipę, która już przygotowuje truciznę i wózek). Zwariujesz. Jest to w pewnym sensie piękne (trzeba to przyznać) oraz magiczne i z zasady bardzo niebezpieczne (w sensie przebywania na niskim stanie μ, gdyż należy on do najbardziej dewastujących stanów w jakich człowiek jest w stanie się znaleźć). Duchy są w stanie zrealizować każdą akcję zarówno niemożliwą jak i możliwą w tym wszechświecie. Możesz być pewny, że zrobią one wszystko, abyś zszedł ze ścieżki jaką obrałeś i jeśli wybierzesz taką drogę to otrzymasz pomoc lub zostaniesz pozostawiony w spokoju. Natomiast jeśli obierzesz inną drogę i nadal będziesz brnął w nią – pamiętaj, że kolejny samochód do którego wsiądziesz, może być twoim ostatnim (lub kolejny papieros, który zapalisz – zostaniesz uśpiony i spłoniesz w pożarze, a wszystko zostanie opóźnione do momentu twojej śmierci lub zostanie wykorzystany inny sposób na twoją śmierć i wiedz, że zostaniesz zablokowany i zdarzy to poza twoimi możliwościami zapobiegnięcia tego).

Mogą także usiąść tobie na głowie[733] i spowodować niewyobrażalny ból głowy. Nie jesteś w stanie z nimi walczyć, bo nie istnieją one na poziomie, na którym jesteś w stanie cokolwiek zrobić (chociażby ze względu na brak takiej technologii, stąd nazywane są duchami). Duchy prowadzą w efekcie do rozpaczy i chęci zakończenia tego wszystkiego (targnięcia się na swoje życie), jednak jeśli stracona została wola życia (wiedza w niniejszej publikacji może pomóc w zrozumieniu tego procesu). Jest to mechanizm wszechświata odgórnie nałożony w celu poprawy moralności jednostki oraz służący w celu wyprowadzenia jej ze złej drogi, jaką ona obrała.

I pomimo faktu, iż może wydawać się to pewnym osobom atrakcyjne lub warte przeżycia (co dla niektórych, być może znikomego procentu osób) – bądź poinformowany, że jest to w istocie największe cierpienie (zdaje się na tym świecie) i jeśli to zrobisz, bądź przygotowany (o ile nie umrzesz pierw od wyczerpania energii moralnej lub o ile nie popełnisz samobójstwa w wyniku duchów), wiedz że proces

---

[731] Jedną z historii, jakie mogą się przydarzyć przy krytycznie niskim poziomie energii moralnej jest ta, kiedy np. idziesz do centrum handlowego i nagle trzy duchy zamieniają się w 'czarnych ludzi' i gonią cię po nim zawsze trzymając 'na ogonie' (jednak ty czujesz się w śmiertelnym niebezpieczeństwie) albo moment kiedy 'drzwi są blokowane' a nagle obok ciebie na ławce siada ktoś kto chowa rękę w kurtkę (jakby sięgał po broń) przy czym inni są wyprowadzani i dochodzi do napadu przed jakim ty uciekasz. Wszystko jest jak najzupełniej realne: możesz zobaczyć nawet policję na sygnałach, a kiedy zajrzysz lub chcesz sprawdzić w kilka dni po tym informacje zdarzeniu w internecie lub przeczytać w gazecie: brak jest czegokolwiek. Wydaje się, iż jakby czas został zmieniony, a coś co wydarzyło się na innej linii czasowej – znikło z twojej obecnej, bo przecież 'ty byłeś tam i to widziałeś'. Możesz także odbierać smsy i sygnały 'z nieba' po czym mogą one zniknąć zupełnie z twego telefonu. Inne rzeczy nie z tego świata, których opisanie wykracza poza ramy tej publikacji są pewne (w tym także tzw. 'błędy' oraz podpięcia świadomości). Sytuacje jak ta zdarzają się oraz z pewnością przydarzą się i są w istocie największym przekleństwem, ze względu na to iż wszystkie twoje zmysły jak i inne: wariują. Jedynym ratunkiem jest zaprzestanie wykonywania akcji powodujących uszczuplenie energii moralnej (zazwyczaj: narkotyki) i ucieczka z miejsca gdzie to się dzieje po to by odbudować swoje zasoby μ.

[732] Po więcej opisów paranoi, jak i zdjęcia je domonstrujące wraz z wytłumaczeniem – patrz materiały dodatkowe do książki, s. #X2.

[733] Autor podjął także wysiłek w celu ukazania w jaki sposób duchy te wyglądają, kiedy był on na $\mu <= 0.1$. Należy wiedzieć, że mogą one przybierać wszystkie kształty i rozmiary. Użyty był tryb „sepia" na telefonie komórkowym N95 8GB w celu wyostrzenia miejsc chowania się ich, a także w celu widzenia więcej niż sam wzrok pozwalał. Metoda ta, jaką autor wymyślił – okazała się być skuteczna także w pełnego odwzorowaniu ich bardziej dogłębnego kształtu. Niestety temu ostatniemu nie udało się znaleźć zdjęć w pełni dokładnych, a jako że sam nie jest artystą – przedstawione zdjęcia mogą być jedynie przybliżeniem. Bez użycia tej techniki – większość osób znajdującym się w tak niskim zasobem energii moralnej (μ) może co najwyżej zobaczyć **'czarną chmurę'** (bądź też materię) i może ona przedstawiać się lub przyjąć następujący kształt pokazany na rys. strony poprzedniej i także tworzyć formy znajdujące się na zdjęciach ukazanych pod adresem: www.xernt.com/xh/ghosts. Jak zostało powiedziane wcześniej: jest bardzo ciężko znaleźć odpowiednie zdjęcie ukazujące prawdziwe oblicze tych duchów, jednak są one potężne i wyglądają pięknie oraz wyjątkowo (wbrew pozorom dokładnie tak jak 'ciemne moce' z piekła, jak prawdopodobnie większość ludzi pomyśli).

odbudowy zasobów μ trwa minimalnie z reguły kilka miesięcy[734] i jest procesem przykrym, długotrwałym i bardzo, bardzo bolesnym. Takich udręk jakie temu towarzyszą, nie życzy się nawet najgrorszym wrogom. Trzymaj się z daleka od niskiego μ i podejmij wszystkie wysiłki po to, aby je zwiększyć – tylko wtedy twoje życie stanie się szczęśliwe oraz pełne, minie wszechogarniająca pustka mu towarzysząca.

Należy jednak pamiętać, że nim nie zostaną odrobione zapasy energii moralnej μ do poziomu wyższego, tym uczucie pustki będzie pozostawało (później także konieczne będzie przejście bardzo głębokiego i uciążliwego stanu depresji), a także jest możliwe iż będą pozostawały inne (jednak z reguły nieaktywne) „przypominacze" o naszym niskim zasobie μ (np. obecny może być duch – widzialny tylko przez osobę o niskim zasobie energii moralnej, siedzący w prawym górnym rogu twojego pokoju i po prostu tam będący jednak np. nie atakujący ciebie nim nie zrobisz czegoś co do prowadzi do jej spadku).

Co jednak jest z tego najważniejsze, to fakt iż jeśli masz niski poziom μ to wiedz, że nic czego się podejmiesz – nawet obojętnie jakbyś się w to nie starał, ani ile czasu byś temu nie poświecił – nie uda się (w sensie przedsięzwięć moralnych: jednak warto podjąć takie kroki, bo przyczyni się to do zmiany moralności). Zwyczajnie jest to niemożliwe – zostaniesz zablokowany na wszelkich poziomach, zaczną dziać się rzeczy niemożliwe i twierdząc to – będą to rzeczy naprawdę niemożliwe (wszystkie drogi zostaną zablokowane, a przejście ich lub ominięcie czy wymyślenie innych – nie stanie się). Stąd, oszczędź sobie czasu i wpierw spraw, aby został zwiększony maksymalnie twój zasób μ (conajmniej do poziomu μ ~ 0.4 poprzez pracę (najlepiej fizyczną), przy czym zmień swoje nastawienie psychiczne na maksymalną pomoc innym i zamień się w osobę pomocną każdemu, bezwględnie na jakiekolwiek korzyści (najczęściej jednak, ze względu na poziom w jakim się dana osoba znajduje – okazuje się to być bardzo ciężkie o ile niemożliwe, stąd konieczne jest odstawienie wszystkiego co prowadzi do spadku μ i często są to silne narkotyki oraz zmiana swojej moralności na tą, która słucha podszeptów sumienia, jakie już dawno zostało zabite – wystarczy jednak wyrazić taką wolę odnowy, a znów dojdzie ono do głosu). W poniższych paragrafach zostanie w pełni opisany proces odnowy oraz w jaki sposób wygląda postawa nastawiona na maksymalną kontrybucję i proces wysycenia energii moralnej. Wiedz także, że sama wiedza z tego zakresu nie spowoduje tego, że nagle staniesz się perfekcyjny i zaczniesz działać zgodnie z tymi zaleceniami. Wręcz przeciwnie: proces będzie bardzo długi, nieperfekcyjny i naprawdę ciężki, jednak stanie się twoim nowym charakterem – w momencie kiedy wejdzie on tobie w krew, w chwili kiedy zaczniesz dokonywać dobrych, wysoce moralnych wyborów w twoim życiu, stając się twoją drugą naturą, prowadzącą do twojego osobistego szczęścia.

Jeśli nadal będziesz na niskim μ to wiedz, że kiedy zażyjesz np. narkotyk, jaki to wywoła jego dalszy spadek: ponownie zaczną dziać się rzeczy złe dla ciebie, jak np. zaczniesz uciekać w panice przed czymś o czym tylko ty wiesz, portfel wyjmiesz – zniknie z twojej ręki, po to by pojawić się po jakimś czasie gdzie indziej (np. w twojej tylnej kieszeni). Co więcej, inni ludzie mogą być także świadkami tych przyczyn, o których wiesz tylko ty i one mogą mieć wpływ na nich jak np. zgaśnięcie świateł przed tobą, a następnie zgaśnięcie całej alei świateł kiedy tylko ty dojdziesz do pewnego momentu drogi czy nagłe odkręcenie się kranu i spowodowanie mgły w pokoju. Warte jest także zauważenie, że twoja obecność wcale nie musi być potwierdzona, po to aby twoje przekonania zostały przekazane innym np. w celu zmiany ich wierzeń (właśnie w przykładowo wyżej podany sposób) co do twojej osoby, jeśli tylko zaistnieje taka konieczność.

Jeśli natomiast chodzi o przyczynę: dlaczego na niskim μ nic nie jest w stanie wyjść, mimo największych i najlepszych zamiarów oraz wysiłków jakie wkładasz w wykonywane prace – wiedz, że odpowiedzią na to, jest fakt iż nie posiadasz pieniędzy na ich zakup (sukcesu), które tak naprawde są energią moralną (μ) zakumulowaną w nieprzekraczalnej barierze przeciw-świata, a obecne zasoby nie pozwalają tobie na dokonanie zakupu, ze względu ich bardzo niski stan. Jakkolwiek to zabrzmi, wiedz że za każdym razem kiedy odnosisz jakiś sukces, bądź wykonywane jest coś w tym świecie z sukcesem – wówczas konsumowana jest pewna ilość μ (wiąże się to także z innymi mechanizmami, które są konieczne w zrozumieniu – w procesie wyjścia zarówno z depresji, jak i kompletnym wyeliminowaniu stresu związanego z brakiem pieniędzy). Najpierw idzie duchowość, a później wszystko inne. Ważne jest dlatego zrozumienie pewnych podstaw i praw, w jaki odbywa się ten proces zarabiania tzw. tlenu dla ducha, które stanowią duchowe pieniądze, czyli zapas energii moralnej (μ).

[734] W istocie pozbieranie się po doświadczeniach może trwać z reguły do dwóch lat (człowiek jest całkowicie zmieniony i ostatnią rzeczą na świecie jaka mu przyjdzie na myśl, to by ponownie zejść na tak niski poziom energii moralnej, μ).

Niektórzy ludzie są także w stanie odczuwać chłód od osób będących na $\mu < 0.35$, natomiast ciepło od tych mających większe zasoby μ. Pole moralne realizuje zadanie upewnienia się, że cel nadrzędny stworzenia jest realizowany. Także inne czynniki wpływają na maksymalny rozwój tego celu, można o nich dodatkowo przeczytać pod adresami internetowymi[735]. Dalsza lektura, tego co niewidzialne (praw rządzących wszechświatem, ich wykorzystanie na naszą korzyść i sekrety) możliwa jest pod adresem[736]. Konieczne jest zrozumienie, że brak tej energii w istocie prowadzi do pustki w życiu, jaka często kończy się pogrążeniem, samobójstwem lub śmiercią a także posiada szereg innych komplikacji (w tym zdrowotnych).

Niski poziom μ, zwłaszcza u ludzi w podeszłym wieku – jest czołową przyczyn śmierci na świecie[737], stąd jest to tak istotne (zrozumienie mechanizmów i przyczyn nim rządzących). W tym należy także pamiętać, że niekoniecznie musi ono spaść do 0, gdyż wystarczy jedynie pójść z naturalnymi nawykami i nie robić nic, a także zatracić sens na dłużej oraz wykazać brak woli zmiany[738] – może to samo być już wystarczające do bycia usuniętym z tego wszechświata (np. w wypadku samochodowym)[739].

W istocie coraz większa ilość osób wchodzi na ścieżkę niemoralną, jako iż odczucie wyniku działania praw moralnych jest niewidoczne i praktycznie nieodczuwalne dla większości (także ze względu na brak wiedzy): coraz większa liczba ludzi stacza się w dół pola moralnego i wpada naturalnie w coraz to większą chorobę jaką jest pasożytnictwo. Stają się oni bezproduktywni dla społeczeństwa, a ich działania nastawione są na robienie niewolników z innych bądź też na obrabowywaniu z wyników ich działalności. Brak silnie zmotywowanej i moralnej pracy, przekłada się na brak generowania energii moralnej, a ta ostatnia jest z kolei uwalniana i spada w czasie. Jest to stan z tendencją do nieustannego spadku w dół (pogarszający się, podobnie jak w przypadku choroby): typowo więc jeśli np. trzy lata temu mogliśmy jeszcze z osobą wyznającą tą filozofię – porozmawiać, to dwa lata temu mogłaby ona już nas wyzwać i szantażować, a rok temu pobić: to teraz mogłaby ona nas zabić (o ile nie znajduje się ona już w więzieniu w wyniku działań własnych, co jest częste). Wyznawanie filozofii przeciwstawnej, wiąże się z nieustannym myśleniem, skrupulatnym wykonywaniem swoich obowiązków i w efekcie prowadzi do zadowolenia i szczęścia, ze względu na to iż jest generowana energia moralna. Natomiast wybranie drogi przeciwstawnej: mimo iż łatwej, bo wygodnej i zgodnej z naturalnymi nawykami (zawsze wybieranie rzeczy przyjemnych, łatwych, bez lub z niską wartością pracy własnej) prowadzi do upadku, braku umiejętności i cierpienia. Warto więc, podjąć decyzję o zmianie już dziś, gdyż teraz już wiesz – jakie postawa ta niesie ze sobą reperkusje.

…

[735] http://xernt.com/Invisible-Laws-in-the-Universe-how-to-take-advantage i http://xernt.com/How-to-deal-in-different-life-situations.
[736] http://path-of-power.xernt.com/godlikeism.
[737] Zajmuje pozycję #1, a także ma znaczące powiązanie ze wszystkimi innymi chorobami jak nowotwory czy choroby serca – jakie to figurują najwyżej w kategorii dziedzin, samych zgonów.
Wiąże się to z brakiem wykonywania przez nich pracy i często ruchu fizycznego, co jest nierozłącznie związane ze spadkiem tej energii. Kiedy poziom ten dojdzie do niskich poziomów – śmierć jest tego następstwem (z tego powodu ludzie starsi robią się w wieku podeszłym 'zgredziali', źli, zakłamani i inne symptomy świadczące o znacznym decyficycie energii moralnej).
[738] Wiąże się to wszystko z niespełnianiem wymagań jakościowych danej osoby (przez tą ostatnią) związanych z otrzymaniem życia i braku realizacji nadrzędnego celu = (co jest równe) byciem niepotrzebnym tu i może być (będzie) związane z usunięciem z tej rzeczywistości, czyli śmiercią (w taki lub inny sposób).
[739] Jest to wszystko ze sobą połączone (i nic nie może być rozpatrywane w odłączeniu od całości), a jedno wynika z drugiego (niski poziom μ = brak pójścia w kierunku założonych celów stworzenia tej rzeczywistości = pójście naturalnymi ścieżkami, jakie to muszą być przełamane w celu zdobycia energii moralnej – μ itp.).

Nirvana oraz przysporzenie energii moralnej da się obliczyć wg poniższego wzoru:

$$\mathbf{E = FS + \Sigma\eta(\mu/\mu_r)f_rs_r}$$

Zauważ, że Energia (E) jest równa – tj. w fizycznym świecie, produktem siły (F) i drogi (S) na jaką ona działa. Z tym, że w przeciw-świecie rolę siły (F) pełnią 'uczucia' (emocje), czyli w istocie ilość 'cierpienia'[740] jakie są przez nas doświadczane poprzez wykonywanie pewnej pracy. Rolę natomiast drogi (S) pełnią nasze 'motywacje' (intencje) jaka dana osoba wkłada w wykonanie wysoko-moralnej pracy dla dobra innych. Dodatkowo jednak jest ona również zależna także od wpływu innych jacy tą pracę obserwują: jest sumą (Σ**)** uczuć odbiorcy (f_r) pomnożonej przez jego motywacje (s_r), jakie wywołujemy w każdym z poszczególnych odbiorców bądź obserwatorów naszej pracy, pomnożonej przez współczynnik skuteczności (η) wymiany telepatycznej wymiany myśli pomiędzy nami, a odbiorcami oraz pomnożonej przez współczynnik (μ/μ_r) jaki to opisuje moralną kompatybilność pomiędzy nami (μ), a poszczególnymi odbiorcami (μ_r).

Wiedz także, że w przypadku działań biegnących po lini innej, niż tej wzdłuż największego oporu intelektualnego – następuje utrata μ (jej część jest konsumowana, jednorazowo – aż do zakończenia wykonywania niemoralnej akcji: czyli np. za nakrzyczenie na kogoś, w zależności od sytuacji czy inne działania niemoralne – jest sie karanym). Działania te, także prowadzą do otrzymania karmy, a poprzez to obniżenie wartości μ nasz zasób możliwości jak i wolnej woli – zmniejsza się. Jeśli akcje takie są długoterminowe to prowadzi do naszego upadku moralnego, w efekcie jako iż jest to przeciwne wobec tego co jest moralne. Należy wiedzieć, że jakiekolwiek inne działania, mimo iż mogą być obojętne dla praw moralnych (nie powodować np. utraty μ, tj. np. w pewnych ścisłych warunkach – jak uniknięcie konfrontacji słownej i przejście obojętne, jakie mogło być nakrzyczeniem czy pokazanie ujścia swoich emocji rzutujątych na tą/ inną osobę) to jednak zapamiętaj, że nie powodują także wzwyżki w tym polu i to jest zawsze negatywne (co może być niemoralne, długoterminowo), gdyż tracisz możliwości w wyniku takich zachowań: do zarobku.

Warte jest tu zauważenie, że wykonanie pracy z niskim zaangażowaniem i motywacjami, połączonej z robieniem jej 'na pokaz'[741] może przysporzyć upust energii moralnej, pomimo jej wykonania (czyli spowodować utratę energii moralnej), stąd tak bardzo ważne jest zastosowanie się do powyższych i zmianę jakościową (często tylko na poziomie psychicznym) wykonywanej pracy[742]. **W uproszczeniu chodzi o to, aby wykonywać każdą pracę z możliwie najwyższym zaangażowaniem i motywacjami, a najlepiej (jeśli jest to możliwe) anonimowo[743] gdyż istnieje prawdopodobieństwo, że jej wyniki zostaną pomniejszone lub nawet będą negatywne w wyniku jej obserwacji przez innych – no chyba iż jest ona wysoce pożądana przez osoby obserwujące (i są one zaangażowanie aktywnie w jej obserwację) jako iż jest ona wykonywana dla nich (muszą oni mieć raczej koniecznie wysoki zasób μ).**

W efekcie, trzeba zmienić naturę (patrz rozdziały poniżej) i pracować w silnie zmotywowany sposób wraz z najwyższymi intencjami jak i zaangażowaniem. Nirvana[744] jest jedyną rzeczą jaka

---

[740] Tj. bardziej specyficznie: zmęczenie, ból, pot, łzy i inne czyli te związane z pokonywaniem oporu tego pola – zauważ, że są to wszelkie emocje z części uważanej za negatywną, czy też – za nieprzyjemną.

[741] Lub wciskanie się z pracą tam, gdzie nie jest ona wymagana bądź pożądana (jak np. szkoła i motywacje uczniów) lub oferowanie jej tym, jacy jej w istocie jej nie chcą z woli własnej (co wprowadza konieczność uprzedniego myślenia i zastanowienia, a nie bezsensownego wykonywania jej dla każdego).

[742] Niski poziom energii moralnej w organizmie = (jest równy) niskiej sile układu odpornościowego. Na niższych poziomach dochodzi do jego załamania. Energia moralna (μ) jest w istocie energią naszego ducha jaki trzyma nas przy życiu – jego brak jest nierozerwalnie związany ze śmiercią, dlatego zrozumienie tego jest tak ważne (poznanie zasad gry rządzącej otrzymywaniem tej życiodajnej energii). Ludzie na niskim poziomie pola wyglądają nędznie i jest to zauważalne dla osób postronnych. W każdych swoich działaniach nieustannie i zawsze musisz dążyć do zwiększenia swojego stanu μ i powinno to być twoim największym priorytetem.

[743] Ukrytej przed wzrokiem innych ludzi (kiedy nikt jej nie widzi).

[744] W celu osiągnięcia Nirvany konieczne jest poświęcenie się przez 90 dni, conajmniej 9-14 godzin dziennie ciężkiej pracy fizycznej połączonej z najwyższymi motywacjami (psychicznymi) oraz największym zaangażowaniem (co będzie później nazywane jako HPS, czyli z ang. 'heavy physical struggle') przy zmianie natury (reagowania w sposób moralny na sytuacje nam się przydarzające) lub w ciągu roku, jeśli zostaną wprowadzone wszystkie zmiany i będzie kontynuwane takie postępowanie (przy zachowaniu informacji, że startujemy od $\mu \sim 0.4$, co jest typową wartością dla większości osób moralnych). Jak zapewne sam już zauważyłeś jest to ciężkie, jeśli praca ta nie jest wykonywana przy jednoczesnej zgodności z 'wewnętrznymi motywacjami' (o czym będzie zawarta informacja w rozdziale przedostatnim tej sekcji). Należy zauważyć, że μ jest naturalnie wypuszczana (co jest odczuwane jako przyjemność i dobre samopoczucie) w czasie. Typowo wynosi ono -3HPS dla stanu pola $\mu = 0.6$, co jest wartością progową Nirvany i

osoba w życiu musi doświadczyć, gdyż jest to odczucie najwyższe (#1 pozycja) jeśli chodzi o ten wszechświat (nie dające opisać ani być przekazane przy użyciu jakichkolwiek słów czy wcześniejszych doświadczeń człowieka), a także niosące ze sobą szereg innych, zaskakujących korzyści. Stawką μ (energii moralnej) jest rewelacyjne samopoczucie (prowadzące do niewyobrażalnego odurzenia szczęściem: Nirvany[745]) – osiągnięcie szczęśliwości i pełni w życiu, a także samo życie w tej rzeczywistości, stąd jest to tak ważne by znać te zasady, przestrzegać je i żyć wg nich[746].

Jest naturalne, by unikać nieprzyjemnego – jednak zauważ, że aby żyć w tej rzeczywistości oraz być szczęśliwym: trzeba podjąć świadomy wysiłek i oczekiwać oraz brnąć przez nieprzyjemne, a jedynie wtedy odnajdzie się szczęście oraz będzie żyło pełnią życia. Jest to esencja, więc należy witać cierpienie z otwartymi ramionami i być za nie wdzięczny. Nauka ta, być może ciężka do zrozumienia i zaakceptowania początkowo – jest odzwierciedleniem tej rzeczywistości i sekretem tego, co każdy docelowo skrycie poszukuje.

---

zapewne mniej niż -1HPS dla wartości μ = 0.2 (ustalenie dokładnych wartości było możliwe jedynie dla stanu Nirvany, jednak rozsądek i doświadczenie autora nakazuje myśleć, że im dalej jest ktoś górnej granicy, tym szybciej występuje upust μ ze względu na natężenie jakie jest wtedy osiągane – odwrotnie w przypadku wartości niższych). W wyniku tego ważne jest, aby dziennie wykonywać pracę jaka kosztuje nas poświęcenie wysiłku przez conajmniej 2-3 godzin ciężkiej pracy fizycznej (może to być np. dłuższy bieg, trening na siłowni czy odśnieżenie ulicy – najlepiej w późniejszych godzinach kiedy większość z obserwatorów będzie spała, a z jakiej to wyników skorzystają inni) w celu jedynie podtrzymania aktualnego poziomu energii moralnej, ale najlepiej wykonanie pracy dodatkowej jaka to przysporzy jej wzrost. Zauważ także, że pewne prace – mimo ich wykonywania z najlepszymi motywacjami, mogą (co wynika z wyżej podanego wzoru) spowodować upuszczenie zasobu energii moralnej: nie pozwalając na jego zwiększenie (a przez to osiągnięcie Nirvany, jakiej uzyskanie jest ciężkie/ utrudnione w społeczeństwie o niskim zasobie moralnym). W zależności od typów ludzi, wiedzy, zasobu moralnego zainteresowanych oraz motywacji, takimi pracami mogą być przede wszystkim – pasożytnicze instytucje lub urzędy jakie z zasady wywołują spadek tej energii u wszystkich z zainteresowanych. Zostanie tylko udzielona informacja, że do prac jakie przyczyniają się często do redukcji zasobu energii moralnej u pracowników, są pewne zawody typowo uważane w społeczeństwie za ważne czy istotne w jego funkcjonowaniu – niech zadaniem czytelnika będzie ich określenie (miej tego świadomość, że praca jaką obecnie wykonujesz może być przyczyną niemożliwości/ czynnikiem ograniczającym zwiększenie zasobu tej energii powyżej pewnego poziomu, co może stanowić dodatkową motywację do zmiany specjalizacji i wykorzystania zdobytych umiejętności w stworzeniu czegoś, co będzie to umożliwiało).
Praca intelektualna, ze względu na znaczne mniejsze zaangażowanie naszych uczuć (tj. ból, pot, zmęczenie fizyczne i inne) jest w stanie dostarczyć najwyżej, w typowych warunkach – do 0.1-0.15 tego co daje ciężka praca fizyczna angażująca zdecydowaną większość uczuć, jak i powodująca znacznie większe cierpienie (typowo 6 godzin pracy umysłowej jest równe 1 godzinie ciężkiej pracy fizycznej). Przykładowo praca w szkole lub urzędzie może być związana z upustem energii moralnej (ze względu na motywacje, przymus oraz inne, jakie są wywoływane u odbiorców poprzez motywacje i uczucia co do naszej pracy) a w mniejszym stopniu zależne od naszych. Ważne jest także zrozumienie, że ludzie typowo zwiększoną wartość energii moralnej – tracą w wyniku weekendu, gdzie nie poświęcają oni uwagi ani myśli na cokolwiek, a co przyczynia się do powrotu do poprzedniego stanu pola (zauważ, że użycie alkoholu i/ lub innych narkotyków powoduje zwiększony upust energii moralnej, patrz s/ #7). Z tego powodu, konieczne jest zajęcie się w dniach wolnych – innymi wysoce-zmotywowanymi pracami, najlepiej niezwiązanym z naszym zawodem/ codziennymi obowiązkami, jakie to zostaną wykonane przez nas najlepiej, co będzie miało istotny wpływ na przysporzenie tej energii.

[745] Patrz także sekcja #7, zakończenie (przypisy).

[746] Najwyższe poziomy stanu pola moralnego (Adoracja i Nirvana) charakteryzują się kompletnym zanikiem cech negatywnych u danej osoby, przeogromnym poczuciem mocy i kontroli, zatraceniem ważności tego co materialne, magnetyzmem innych (również płci przeciwnej, bez względu na wygląd) oraz dojściem do wyższych poziomów wibracyjnych, jakie charakteryzują się dostępem do najwyższej świadomości (osoba taka staje się bogiem w tym świecie – w sensie dosłownym, jakkolwiek to brzmi: żyjąc i kąpiąc się w uczuciu najwyższego szczęścia).

MECHANIZM KARMY I JEGO NASTĘPSTWA

Karma w istocie polega na tym, że zawsze kiedy wchodzisz w interakcje z innymi osobami – to wysyłają one tobie nieświadomie pakiet emocji jakie w nich wywołujesz. Jej mechanizm powoduje to, że te emocje (lub ich tzw. stak[747]) zostaną w późniejszym czasie wywołane u ciebie (do 5-15 lat) po to, aby nie odbierać ludziom tzw. wolnej woli (jakiego to cel wynika to z nadrzędnego celu stworzenia). Problemem jest jednak to, iż jeśli prowadzisz niemoralne życie (bądź wykonujesz niemoralne akcje, jakie to idą przeciwnie do linii największego oporu intelektualnego – tzn. emocjonalne, bądź bez głębszego myślenia lub inaczej: 'naturalne' reakcje) to wrócą się one do ciebie prędzej czy później. Ma to także inne reperkusje. Zauważ także, że jeśli np. pobijesz wiele niewinnych osób to niekoniecznie muisz zostać pobity z powrotem, aby emocja została tobie wrócona[748] jednak należy przyznać iż często się właśnie tak dzieje (zauważ to prawdopodobnie na przykładzie osób z twojego otoczenia – tych co wcześniej kogoś pobili, najczęściej sami są pobici lub lądują w szpitalu, w wyniku doznanych obrażeń w kilka lat później lub nawet wcześniej). Karma jest także odbierana, jeśli ktoś jest nieświadomym bądź świadomym elementem niemoralnego (np. ślepo wykonując rozkazy) i jest to prawdopodobnie najważniejsze do zrozumienia (w przypadku większej ilości osób funkcjonuje tzw. 'karma zbiorowa' gdzie cierpienie jest rozłożone na większą liczbę osób)[749]. Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że w myślach osądzenie kogoś – kto nie był faktycznym sprawcą danego cierpienia powoduje podwojenie tego cierpienia u osoby, która popełniła błąd we wskazaniu sprawcy. Mechanizm karmy wymusza myślenie nad naturalnymi reakcjami, przez co warunkuje uniwersalną sprawiedliwość w tym wszechświecie[750].

Konieczne jest przy tym zauważenie, że jeśli np. zostaniesz uderzony przez kogoś – to tylko osoba atakująca otrzymuje karmę (jednak należy pamiętać, że musi to być poprzedzone przez absolutny brak agresji z twojej strony, w tym słownej). W istocie obowiązkiem moralnym jest podjęcie zawsze wszelkiej możliwej obrony[751] przez atakami płynącymi ze strony agresora (ucieczka jest także jej formą), jednak tylko do momentu zneutralizowania napastnika. Brak podjęcia takiej obrony skutkuje w znacznym upuście μ co ma katastrofalne reperkusje, a także przyczynia się do wielu innych skutków jak np. zaczęcie bycia wykorzystywanym przez napastnika itp. – podjęcie więc takiej akcji jest zawsze konieczne (co więcej: nawet w wypadku zabicia przeciwnika skutkuje to brakiem otrzymania karmy, jednak tylko jeśli nie zostanie przekroczona tzw. obrona konieczna; zauważ także, iż często formą obrony może być np. zwykłe odejście od sytuacji). Zrozumienie procesu karmy jest jednym z najbardziej istotnych, gdyż ma ono wpływ na twoje dalsze życie i przeznaczenie. Dotyczy to także wszelkich innych ataków, jak np. wymuszenia pożyczenia pieniędzy, jakie to stoi w niezgodzie z twoją wolą oraz innych. Za postawienie się tym atakom jest się sowicie wynagradzany energią moralną (μ) co jest istotne.

Warto także przenieść tzw. próg odpowiedzialności na większy intelekt grupowy w celu zwiększenia rangi dostępnych środków obrony możliwych do wykorzystania. Trzeba jednak przy tym kierować się pewnymi zasadami, a jedną i najważniejszą jest to, by środki były odpowiednie do zagrożenia. Należy także zapamiętać, że osoby moralne (jakie nie są po atakującej stronie) nie muszą bać się o zwrot karmy, a zostaną dodatkowo jeszcze wynagrodzone sowicie za podjęcie obrony poprzez wysycenie (przyrost) energii moralnej (μ) co zostanie zademenstrowane w poniższym przykładzie. Przede wszystkim najpierw należy zrozumieć, że obrona niekoniecznie oznacza atak fizyczny, a jej definicja jest taka: by podjąć i wykorzystać wszystkie dostępne środki w celu a) odparcia ataku lub zneutralizowania jego źródła pochodzenia, b) zakomunikowaniu osobie prześladującej bądź tej jaka atak

---

[747] Nawarstwienie pojedynczych emocji na większą grupę (lub jedną większą lub intensywniejszą emocję).
[748] Może być np. spłacony poprzez odsiadkę w więzieniu, gdzie także tam następuje z reguły zwrot karmy.
[749] Wytłumaczeniem na nieświadome otrzymanie karmy jest to, iż jednostka jest zobowiązana do myślenia oraz poszerzenia własnej wiedzy – zawse. Jeśli tego nie robi albo nie zastanowi się nad konsekwencjami (sumienie jest 'gorącą linią' po zapytanie), to jest to wyłącznie jej wina i odpowie za to, w czasie. Podobnie jak nieznajomość czy niezrozumienie zasad funkcjonowania wsześchświata i wszelkie konsekwencje z tym związane: w przypadku łamania praw ustalonych i pracujących w tej rzeczywistości – skutki tego zostaną odczute na osobie własnej (często w dość przykry sposób). Brak jest jakiegokolwiek usprawiedliwienia do własnej ignorancji, a łamanie praw jest surowo i potężnie karane (często w sposób wykraczający poza zrozumienie kogokolwiek).
[750] Mechanizm karmy pozwala na zrozumienie dlaczego niektórzy ludzie rodzą się np. kalekami albo nabywają kalectwo w trakcie ich życia – noszą oni duszę, które w poprzedniej reinkarnacji (wcieleniu – jacy żyli w innym ciele np. wcześniej w czasie): wyrządzili zło, a jako iż nie mogli go spłacić w życiu doczesnym – to muszą je spłacić w obecnym.
[751] Przy użyciu całej wiedzy oraz zdobytych umiejętności i poprzez wykorzystanie wszystkich możliwości, nawet jeśli będzie to oznaczało śmierć napastnika. Warte jest także zrozumienie, że prawa ludzkie zdarzają się stać, przynajmniej częściowo naprzeciw prawom ustalonym przez Uniwersalny Intelekt.

wywołała (lub była agresorem), że robi źle i danie jej wyraźnego sygnału do wycofania się, c) ukaranie tej osoby w przypadku powściągnięcia ataku jeśli jest to możliwe bądź pokazanie i zwrócenie uwagi w sposób otwarty i znany przy użyciu metod dozwolonych, jakie nie wykraczają poza tzw. obronę konieczną (czyli użycie środków adekwatnych, np. zabronione jest – jeśli ktoś cię uderzył z barka na ulicy: zastrzelenie go). Warto także dojść do porozumienia pomiędzy stronami, jeśli jest to możliwe (nawet bez użycia słów). Zawsze z reguły jest czas na zastanowienie lub reakcję albo jest też możliwość wycofania się z zagrożenia, a napastnik z zasady komunikuje to wcześniej lub wiemy o tym (dzieje się to poza świadomością).

Przykładowo jeśli twoja własna mama chciała ciebie otruć drugi raz z rzędu, wypuszczając gaz ziemny w domu (z butli) będąc pijaną, a zrobiła to w celu wypędzenia ciebie z domu na stałe oraz zejścia z jej utrzymania (co było już tobie komunikowane wcześniej, a jedynie przejawem niemoralnym tego dążenia) to twoim zadaniem jest po: a) neutralizacja zagrożenia (zakręcenie butli gazu, zakręcenie kuchenki i długotrwałe wietrzenie mieszkania, przy czym wywietrzenie wszystkich szaf, jak i wylanie wszystkich płynów niezabezpieczonych w domu, tj. woda do gotowania, szklanka z wodą, kufel z wodą i inne, a następnie dokładne wymycie i przepłukanie tych naczyń, gdzie ta woda wcześniej się znajdowała – nawet jeśli minimalnie, to ważne jest zrozumienia iż zanieczyszczenia/ inne lub dodatki jakie się w nim znajdują: mogą wodę tą skazić, więc jest to konieczne) jako iż stanowi to najwyższy priorytet, b) zakomunikowanie tej osobie – nawet w sposób zgodny z naturą, że zrobiła źle i przy wykorzystaniu podwyższonego głosu (nawet krzyku[752]), że mogła zatruć drugą osobę i (również, że robi to specjalnie, bo jej intencje są widzialne jak na dłoni) oraz by wycofała się z takich prób na zawsze, c) zwrócenie się do niej o konieczność naprawienia wyrządzonej szkody, czyli np. danie 4.40 zł na 2 wody mineralne jakie to pozwolą na napojenie, ze względu na brak wody wywołanej jej akcjami, w domu.

Powyższy przykład może być dość trywialny (prosty, oczywisty) jednak pokazuje generalnie zasadę myślenia i działania wobec często nawet prostych sytuacji życiowych, z jakich często nie zdajemy sobie nawet sprawy, a w jakich jesteśmy wystawieni na próbę[753]. Konieczność obrony jest wymaganym obowiązkiem, jednak należy zauważyć, iż czasem te działania znacznie wykraczają poza tylko jeden element problemu, a w celu ich zabezpieczenia konieczne są inne – jednak zostanie to pozostawione do przemyślenia przez czytelnika. Zrozum także, że metody użyte w jednej sytuacji (np. nakrzyczenie) mogą już być niemoralne w sytuacji drugiej – zawsze jednak o tym *wiesz* (jedynie na początku konieczny może być świadomy wysiłek, później z zasady dzieje się to już automatycznie – właśnie w wyniku nabytego wcześniej programowania, spodowanego właśnie – wyuczonym postępowaniem), jakie środki muszą zostać podjęte w celu osiągnięcia ściśle określonych i sprecyzowanych celów (wypisanych powyżej). Typowo jeśli pominiesz agresję fizyczną i ograniczysz emocjonalną (wykorzystasz środki adekwatne) to wszystko będzie zgodne z moralnością (mimo, iż powyższe może być zawsze oraz tylko i wyłącznie rozpatrzone w kontekście sprecyzowanej i silnie określonej sytuacji). Z zasady twoje sumienie będzie kierowało cię co do metod jakie są dozwolone by podjąć obronę moralną i wobec tego odpowiednią. Brak podjęcia tej ostatniej jest przyczyną uszczuplenia energii moralnej (μ) oraz szeregu negatywnych następstw (wykorzystywanie, nachodzenie, dręczenie, okradanie bądź nawet powtórzenie przez agresorów tych samych lub podobnych akcji i inne) i jest konieczne zawsze jej podjęcie w inteligentny, mocno przemyślany sposób. Twoim obowiązkiem moralnym jest zawsze adekwatne zareagowanie na niemoralne czy złe zachowanie innych (jakie np. niszczy twoją pracę). Pamiętaj o tym i stwórz nawyk obrony poprzedzony myśleniem, po czym działaj.

Wiedz także, że jeśli obarczysz winą osobę – jaka w rzeczywistości nie była sprawcą czynu: to karma odbije się i to tobie przyjdzie odczuć podwójnie, to co zostało przez ciebie przypisane niesłusznie (twoje cierpienie, w wyniku zadanych krzywd przez błędnie wyznaczonego winowajcę zwiększa się dwukrotnie). W przypadku trafnego obarczenia winą osobę jaka zadała tobie faktycznie ból, twoje

[752] Ten ostatni z reguły nigdy nie jest konieczny, jednak może być użyty w zależności od sytuacji (wszystko jest jedynie do rozpatrzenia sytuacyjnie – jednak z reguły będziesz wiedział intencjonalnie, jakie działania są właściwe). Najczęściej wystarczającym środkiem jest odbycie spokojnej rozmowy i wytłumaczenie, jako iż osoba często może nawet nie wiedzieć, że działa źle.

[753] Także to, co spotyka nas niemoralnego w życiu jest tam po coś (o czym możesz nie zdawać sobie sprawy lub nie domyślać się). Przykładowo, jeśli podczas pisania książki zjawił się nagle ktoś kto stał się twoim wrogiem, to może on być tam przykładowo po to, byś napisał i wydał książke, a jaki on z kolei ograniczy twoje spożycie alkoholu oraz tzw. wolnych wyjść: kiedy tracisz pieniądze, zatruwasz organizm, robisz bezsensowne przerwy, wymówki do odpoczynku i brak jest z tego jakiegokolwiek pożytku. Często jednak nasze zrozumienie jest na tyle ograniczone (z braku innego słowa), że te przyczyny pomijamy – popełniając błąd wizji tylko z perspektywy naszej (gdzie w istocie powinno być conajmniej kilkanaście, a raczej kilkadziesiąt podejść do danego – nawet prostego problemu).

cierpienie wywołane tym uczynkiem, zmniejsza się o połowę (jednak winowajca otrzymuje pełne cierpienie zadane)[754].

Nie ma ucieczki od mechanizmu karmy[755]. To co zostało zrobione – musi zostać spłacone. Nie istnieje żadne przebaczenie. Należy tylko zauważyć, że mechanizm ten nie jest 'ślepy', ale działa w najbardziej uczący sposób dla jednostki (nie zdarza się on w przypadkowym momencie) w celu poprawy jej moralności i zwiększenia rozwoju. Istotne jest także zrozumienie, że jeśli nie nastąpi poprawa lub wyrażenie takiej woli przez intelekt (także inne, pomniejsze przyczyny), to skutki mogą być katastrofalne i mogą być podstawą do uczynienia danej osoby np. inwalidą czy wywołania upośledzenia (np. w wyniku doznania obrażeń) co będzie miało efekt na inne osoby w jej otoczeniu, jako często chodzący 'żywy' przykład niemoralnego zachowania[756]. Karma, może być także wymierzona nim dane wydarzenie nastąpi w przyszłości lub zostać zadana tzw. karma deficytowa (czyli za własnym przyzwoleniem, w celu głębszej nauki jakiej poznanie lub zdobycie wiąże się z cierpieniem)[757]. Wiedz także, że nieudzielenie pomocy może być związane z otrzymaniem karmy, a także przejście obojętnie na ludzką krzywdę. Jest to więc mechanizm decydujący o naszym dalszym losie (lub jest albo może być czynnikiem ograniczającym)[758].

Pamiętaj, że karma działa zawsze oraz niezależnie od ludzkich praw (mimo, iż może działać z nimi w połączeniu np. poprzez umieszczenie w więzieniu lub pracówce wychowawczej, gdzie karma danej osoby zostanie wymierzona i poprzez to spłacona). Jeśli nie spłacisz swojej zgromadzonej karmy w tym życiu, to zostanie ona tobie wymierzona w życiu następnym (np. urodzisz się inwalidą, bądź staniesz się w pewnym momencie następnego życia kaleką lub bez większego powodu dostaniesz się do miejsc niepożądanych, tj. więzienie i inne – jednak nie należy patrzeć na to w ten sposób, a w jedynie w ten umożliwiający aktywne działania i poszukiwania, jaki da nam wykorzystanie naszego pełnego potencjału jak i największego wkładu w życie innych). **Stąd należy zrozumieć, że jedynie działania**

---

[754] Ustalone i potwierdzone, także empirycznie. Mechanizm ten ma za zadanie wprowadzić jak i ustalić myślenie jako warunek konieczny do w pełni moralnego życia.
[755] Jako udowodnienie tego zostanie przedstawiona historia obrazująca to w pewny sposób dosadność działania (mimo, iż zapewne każdy z nas napewno odczuł jego działanie, mimo iż może nie zdawać sobie sprawy, że działania nasze z przeszłości wróciły do nas pod postacią tego, co przydarza nam się lub wydarzyło się 'dzisiaj', czyli nie aż tak dawno teraz lub jest to kontynuowane – jeśli nie chcemy tego zobaczyć to każdy zna z pewnością osobę jakiej 'los' serwuje to, na co zasłużyła w przeszłości w wyniku swoich działań wobec innych).
Pewna księżniczka kiedyś zabiła inną kobietę z zazdrości, a ze względu na to iż jej władca (była jego córką) znał działanie karmy – postanowił uwięzić ją w zamku, do którego nikt ani nic nie miało dostępu, po to by ją uchronić przed tym mechanizmem. Przez lata, nie działo się nic, a była ona uwięziona w komnacie, gdzie nikt nie miał dostępu (ani nic). Mijały lata: 5, 10, 15 i wciąż nic się nie działo. Ze względu jednak na znane zagrożenie, musiała ona być tam trzymana co było kontynuowane. Pewnego wieczoru jednak kiedy podano jej jedzenie, odnaleziono księżniczkę martwą, a obok niej jadowitego węża. Okazało się, iż znalazł się tam będąc w koszyku z jedzeniem – jaki był jej dostarczony. Nikt go nie zauważył, mimo iż zawsze wszystko było skrupulatnie sprawdzane.
Nawet cofnięcie w czasie i poznanie przyszłości jest bez znaczenia wobec tego mechanizmu, z tego powodu iż może uda się uciec kilkanaście pierwszych razy (i wydłużyć w czasie spłatę), jednak w końcu i tak będziemy – jak osoba z historii powyżej: w zamku otoczonym z każdej strony, gdzie pozostanie nam już brak jakiejkolwiek ucieczki. Zawsze występuje spłata karmy, jeśli nie w tym życiu – to w życiu następnym, jednak wiedza o przyczynach często jest dla nas ukryta (a w celu jej poznania konieczne jest myślenie, bądź znaczne wysiłki co nie zawsze jest podejmowane ze względu na znaczenie).
[756] Konieczna jest wiedza, że dzieje się to często bezwiednie i poza kontrolą danej jednostki – tak, iż wygląda to (i jest) wywołane jej działaniem. Nie muszą być angażowane żadne osoby postronne w celu wywołania wypadku – jeśli np. prowadzisz samochód to np. możesz wpaść w poślizg i stać się kaleką w tego wyniku (lub np. stracić kończyny). Nawet jeśli nie masz samochodu, ani prawa jazdy to także nie ma być z czego zadowolony, gdyż karma zawsze dopadnie cię w taki czy inny sposób – sprawdź historię z sekcji #3 w podrozdziale o wysyceniu μ po więcej. Od karmy nie ma ucieczki, jednak ważne jest aby wyrazić wolę poprawy i zmiany swojej moralności odpowiednio wcześnie i wprowadzić te zmiany w życie, od razu.
[757] Informacje zostały podane w celu dopełnienia sekcji, a ich zrozumienie wykracza poza typowe ramy tematu książki. Więcej: http://www.totalizm.pl/karma_pl.htm (mirror: www.xernt.com/xh/totalizm.karma).
[758] Film, jaki pozwala na pewne zrozumienie mechanizmu Karmy jest: 'Mechaniczna Pomarańcza' z 1971 (Orange Clockwork, Stanley Kubrick'a).
Nigdy jednak nie należy zakładać, że jesteśmy ograniczeni przez ten mechanizm, a zawsze podejmować działania – tylko i wyłącznie: moralne, w celu realizacji celu (ten ostatni, także musi być w pełni moralny).

moralne[759] mają sens, a traktowanie ludzi z szacunkiem tj. by byli ważni (bez względu na status czy stan posiadanie) ma jedynie wyższy cel[760].

[759] Kierowanie się moralnością i uczciwością oraz dobrem i zyskiem innych (mimo, iż nawet może wydawać się, iż jest to pozbawione jakiejkolwiek zapłaty i sensowności) jednak przy zauważeniu: by nie narzucać się w jakikolwiek sposób, a jedynie udostępniać dla wszystkich bądź na żądanie (np. informacje lub usługi).
[760] Nadrzędnym celem jest traktowanie innych w taki sposób – w jaki chcielibyśmy, aby traktowano nas. Najlepsze są jednak działania zmierzające do poprawy czyjejś moralności (podjęte przez nas jedynie w moralny sposób), jakie odbywają się najczęściej poprzez pokazanie drogi lub wytłumaczenie. Muszą być one stosowane, jako iż powodują ono często podniesienie naszej energii moralnej (µ) oraz zmianę natury drugiej osoby, jednak z zasady tylko jeśli będzie to przeprowadzone w odpowiedni sposób (poprzedzone odpowiednim wysiłkiem myślowym, a najlepiej kiedy sami staniemy się takim chodzącym przykładem, jako iż jest to nasz cel pierwszorzędny). Warto także dodatkowo zastanowić się wpierw nad własnym życiem i poszukać doświadczeń jakie mogły być wymierzone w wyniku działań podjętych przez nas w przeszłości, w celu głębszego zrozumienia (i potwierdzenia) procesu karmy.

CHARAKTERYSTYKA FILOZOFII PASOŻYTNICTWA ORAZ METODY OBRONY PRZECIWKO JEJ WYZNAWCOM

Jest to ważne, w celu zrozumienia oraz zaprzęgnięcia działań jakie pozwolą nam na zwiększenie naszych poziomów energii moralnej (μ), jakiej wysoki zasób jest wymagany do osiągnięcia szczęścia w życiu. Należy zaznajomić się z faktem, iż filozofii pasożytnictwa nie trzeba praktyktować, gdyż praktykuje się ona sama – wystarczy jedynie poddać się naturalnym skłonnościom i przyzwyczajeniom. Jest to naturalny proces jakiemu trzeba przeciwdziałać, po to by nie stoczyć się w polu moralnym (co jest tego konsekwencją).

Jeśli chodzi o przekonania, jakie osoby wyznające filozofię pasożytnictwa noszą[761] – wierzą oni m.in. w to, że w życiu powinniśmy czynić tylko rzeczy przyjemne, jakie wymagają niewiele wysiłku oraz myśli lub te, jakie są całkowicie bezwysiłkowe (dewizą tych osób jest to, aby w życiu przestać wypełniać rzeczy do jakich nie zostało się przymuszonym). Zajmuje ono także postawę, że w należy unikać przestrzegania jakichkolwiek praw, chyba iż jesteśmy zmuszeni by je przestrzegać. W istocie nikt nie musi tej filozofii uczyć, a ich wyznawcy stają się jej nieświadomymi praktykantami ze względu na to, że dana osoba chce podążać przez życie bezwysiłkowo lub z najmniejszym oporem. W efekcie, osoby takie działają na bazie swoich wewnętrznych impulsów i zawsze wybierają rozwiązania jakie są najłatwiejszym wyjściem z danej sytuacji, mimo iż zawsze ochoczo podejmują tylko te działania jakie przynoszą im przyjemność, władzę nad innymi ludźmi lub dochód, przy tym zawzięcie atakując wyznawców filozofii przeciwnej (nad którymi to poczuwają się do jakiejś przewagi) oraz często żywiąc do nich niechęć.

Obowiązkowo także należy zauważyć, że w celu wspięcia się w polu moralnym w górę – konieczne są przemyślane i aktywne działania, a nie tak jak się przyjęło uważać, że ‘by być niemoralnym to trzeba celowo i aktywnie czynić zło oraz rzeczy niemoralne’. W istocie to ostatnie jest daleko od prawdy, gdyż nie czynienie niczego – również jest niemoralne (gdyż powoduje to nasz spadek w tym polu i pójście zgodnie z linią najmniejszego oporu inteleketualnego, poprzez oddanie się naszym naturalnym nawykom jak np. lenistwo, pójście z zachciankami, bądź działanie z impulsami, kierowanie sie niewiedzą itp.) albo przejście obok na to co niemoralne – bycie pasywnym wobec złych czynów bądź też nieudzielenie pomocy (co czyni nas wspólnikiem tego czynu). Jako przykład niech posłuży to, iż jeśli np. ktoś leży nieprzytomny na ulicy w zimę, a ty nie udzielisz mu pomocy[762] tylko będziesz stał lub co gorzej przejdziesz obojętnie, zostawiając go na śmierć – to będziesz miał w tym uczestnictwo (z zasady moralne jest wszystko to co jest zgodne z poszeptami sumienia, jest trudne i wymaga w to włożenia wysiłku oraz myśli).

Konieczne jest zrozumienie, że ludzie o różnych poziomach μ (typowo np. 0.5 i 0.3 – chodzi generalnie o osoby powyżej 0.35 i poniżej tego poziomu) nie lubią się, ze względu na różnicę pól oraz związanej z nimi moralności (stan pola ma wpływ i warunkuje przez to moralność danej osoby). Jeśli jest to możliwe to należy za wszelką cenę unikać ludzi o poziomie niższym energii moralnej, jako iż zwiastują oni i są sami w sobie przyczyną kłopotów oraz spadku moralności u danej osoby. W wyniku tego, w przypadku pojawienia się takiej osoby (bardziej moralnej) w ich gronie, często dochodzi do spięć. Z reguły jest to spięcie fizyczne lub dochodzi do tzw. wymuszenia woli czy wyzywania. Wymagane jest podjęcie wtedy tzw. obrony koniecznej, by pokazać pasożytowi iż jesteśmy daleko od bania się go czy też ulegania jego woli. Jeśli taka defensywa nie zostanie podjęta to najprawdopodobniej w niedalekiej przyszłości staniemy się ofiarą dla takiego pasożyta i będziemy przez niego napewno dręczeni bądź też wykorzystywani. Co ciekawe, podjęcie takiej obrony jest konieczne i sowicie wynagradzane przez znaczny przypływ μ (zależny od wysiłku jaki został włożony). Brak podjęcia natomiast takiej, wysoko moralnej obrony (jednak tylko przy użyciu podobnych środków jakie zostały zaprzegnięte przez agresora) skutkuje w upadku moralnym (naszym), gdyż zawiedliśmy test jaki był właśnie spowodowany przez te ataki na naszą osobę. Oparcie się woli tzw. pasożyta (osoby wyznającej filozofie pasożytnictwa, poniżej $\mu < 0.35$) jest wynagradzane w znacznym przypływie energii moralnej, a dzieje się tak gdy odmówimy woli danej osoby jaka została na nas wywarta, a jaka to nie jest zgodna z naszą (intencje i myśli są znane w przeciw-świecie, więc takie ocenianie odbywa się automatycznie). Jako uproszczony przykład niech posłuży to, iż przykładowo mamy np. ostatnie 40 zł[763], a osoba chce od nas pożyczyć 30

---

[761] Także ze względu na brak wiedzy dot. praw moralnych.

[762] Związanej z twoją wiedzą, tj. np. okrycie go – sprawdzenie oddychania, ułożenie w pozycji bocznej ustalonej i zadzwonienie po karetkę.

[763] W życiu, na swoim koncie jak i na całe przyszłe życie (wbrew pozorom nie jest to sytuacja rzadka, zwłaszcza u osób w młodszym wieku).

zł[764], bo chce np. pojechać na zabawę (a stanowi to kwotę brakującą dla niej). Znamy się z tą osobą (w dodatku najczęściej jest ona większa i silniejsza[765] co jest już bez większego znaczenia) a nasza wola jest taka, aby te pieniądze zatrzymać dla siebie, gdyż np. w przeszłości pożyczyliśmy tej osobie pieniądze, a nie oddała ich ona w ogóle (lub spłata odbywała się ze znacznym opóźnieniem) – poza tym są one nam potrzebne, bo musimy dokonać jakiegoś mniejszego, jednak ważnego dla nas zakupu lub chcemy coś mieć pieniędzy, aby nie być tzw. 'puści'. Naszą wolą i intencją jest to, że NIE – nie pożyczymy ich, musismy zachować je dla siebie (powody przy tym są nie ważne, tylko intencje) i zostało to zakomunikowane przez nas do tej osoby oraz prawdopodobnie powody zostały powiedziane. Jednak ta osoba tego nie rozumie (i jest np. pod wpływem alkoholu czy narkotyków) i atakuje nas nieustannie o te pieniądze, gdyż wie że je posiadamy oraz iż możemy je pożyczyć, gdyż zrobiliśmy to w przeszłości i zapewne czuje ona nad nami przewagę psychiczną, bądź też fizyczną – przez co pozwala sobie na wywarcie na nas swojej woli (co jest charakterystyczne tj. iż osoby poniżej $\mu < 0.35$ cechują się niesamowitą upartością i agresywnością). W takim przypadku, jeśli postąpimy przeciwko woli i intencji (i te pieniądze pożyczymy), to wówczas dojdzie do upuszczenia μ (energii moralnej) ze względu na wygraną tej osoby (pasożyta) – my natomiast przegramy. Konieczne jest to, aby podjąć w takim wypadku tzw. obronę konieczną i najlepiej oddalić się od miejsca zdarzenia (należy trzymać się z dala od ludzi ze słabą moralnością). Należy zauważyć, że do takich sytuacji dochodzi dość często, a atak nie jest tylko tym fizycznym (te ostatnie z reguły są bardzo rzadkie). Jednak jeśli dojdzie do tego ostatniego, to trzeba jedynie upewnić się, że albo oddali się z miejsca zdarzenia (i tych osób na zawsze) bądź też podejmie tzw. obronę konieczną – odeprze atak np. poprzez oddanie ciosu lub postawienie maksymalnej obrony agresywnej[766] (przez co gnębienie i ataki przez pasożyta przestaną być dla niego opłacalne, bądź będą się wiązały ze znacznymi stratami – przez co przestaną być dla niego łatwe i przyjemne), jako iż najczęściej jest to wystarczające, byśmy zostali pozostawieni przez danego, niemoralnego osobnika[767]. To, że ktoś jest wobec ciebie dobry lub zdaje się miły – nie jest wcale oznaką tego, iż jest to osoba moralna. Co ciekawe osoby takie nigdy praktycznie nie atakują osób silniejszych od siebie (co najwyżej ograniczają się często do osób tylko słabszych, jednak tylko w przypadku osobistych konfrontacji – myślenie ich często zmienia się w grupie) lub do jakich wiedzą, że mogą zostać przez nich pokonane lub ośmieszone – najczęściej wybierane są cele łatwe, czyli z reguły mniejsze i słabsze od nich, bądź takie jakie są słabe psychicznie[768].

---

[764] Przedmiot sporu jest już bez większego znaczenia, a jeśli kwota wydaje się tobie śmieszna – to wstaw zamiast tego np. 500 czy 15,000 zł (lub nawet więcej, najlepiej: sumę pieniędzy jaką posiadasz mając nieco więcej w nadwyżce) jakie są potrzebne danej osobie na cokolwiek (wstaw własne) lub do np. wzięcia przez tą osobę kredytu na nowe mieszkanie czy zakupu nowego samochodu na raty z pierwszą wpłatą.

[765] Jest to regularna charakterystyka w znacznej części osób wyznających filozofię pasożytnictwa, gdyż stanowi to pewne predyspozycje do wymuszania woli na innych ze względu na towarzyszącą pewność siebie, jaka zabezpiecza takie osoby przed atakami innych (lub raczej daje pewne zapewnienie w umyśle tej osoby).

[766] Jednym ze sposobów (jeśli pasożyt jest w inicjalnej fazie choroby – typowo przed depresją) to wyjęcie kamery i nagrywanie go. Z zasady osoba ta przestaje być chora, jeśli zmienia swoją moralność (albo przywraca ją, idąc wbrew temu co naturalne) i zaczyna wykonywać wynagradzającą, w celu wzbogacenia innych (i siebie): pracę.
Jedną ze skuteczniejszym metod jest także wywołanie w pasożycie uczucia, iż jeśli zaatakuje nas to straty dla niego będą tak doraźne i rozległe, że będzie to ostatnią rzecz jaką będzie chciał zrobić w życiu.

[767] W przypadku ataku konieczna jest obrona i jest to warunkowane przez prawa moralne.

[768] Typowo np. w umyśle takiej osoby – ogranicza się ona jedynie do rozważenia jednej perspektywy (swojej), przy pominięciu wszystkich innych osób dotkniętych jej akcjami. Przykładowo np. ta osoba ma ochotę na napicie się wódki, to idzie ona po prostu do sklepu i bierze to co jej potrzeba, nie płacąc za to. Ważne jest dla niej zaspokojenie jedynie jej potrzeb, może także osób innych – do jakich czuje ona szacunek lub są przez nią poważane lub od jakich może wyciągnąć korzyści w czasie teraźniejszym (jest to także forma służenia samemu sobie). Nie pomyśli ona o tym, że ten alkohol nie był jej (jeśli nie zapłaci za niego), że traci na tym sklep, pracownicy sklepu mogą zostać zwolnieni za niedopatrzenia czy po prostu iż wytworzenie tego produktu – także było związane z kosztem i pracą innych. Jeśli natomiast zostanie zapytana: co jeśli zostanie się złapanym przez pracownika, to może np. odpowiedzieć, że poczeka ona na niego i go znajdzie po pracy. Pozostawione jest już to, że nie chodzi tutaj nawet o warstwę fizyczną (kto kogo zna, kto komu cokolwiek powie, co mi po tym będzie jak w sklepie nie ma nikogo 'dużego' kto by mógł złapać/ 'podjąć' daną osobę czy właściciel sklepu nie ma układu i nie płaci lokalnym mafiozom za 'ochronę' co doprowadziłoby do ukarania tej osoby itp.). Chodzi tutaj jedynie o warstwę tą drugą, czyli duchową.
Jeśli jest to jeszcze nie rozumiane to dalszy przykład zilustruje, dlaczego takie postępowanie jest złe (niemoralne). Załóżmy, że ta osoba ma sklep własny z alkoholem, gdzie jest swobodny dostęp do regałów. Co się stanie jeśli to ktoś przyjdzie do niego, kogo nie zna i zabierze mu ten alkohol? Zapewne osoba taka odpowie, że go złapie i nie pozwoli nikomu tego zrobić (jeśli go złapie to mu zabierze produkt i wygoni). Co się jednak stanie, jeśli ktoś to zrobi, a opóźnienie np. przy oglądaniu obrazu z kamery będzie wydłużone o minutę (od tego co dzieje się teraz) i osoba ta rozpłynie się? Nie jest to jednak już nigdy powodem ich zainteresowania, ze względu iż to też wymaga pewnego wysiłku. Co się stanie, jeśli takich osób znajdzie się 100 w miesiącu (przypadając na mały sklepik, gdzie połowa tej wartości będzie groziła upadkiem)? W skrócie to można podsumować słowami: **nie rób tego, czego nie chcesz aby tobie robiono** (z wariacją: czyń tylko to, co chcesz by tobie czyniono lub ew. bądź dla innych i traktuj ich tak, jak

Przede wszystkim należy zrozumieć, iż konieczne jest by przestać się bać pasożytów na zawsze, a jest to możliwe do osiągnięcia – jedynie poprzez odpowiednie przygotowanie i poświęcenie wysiłku na obronę przed nimi. Wtedy tylko, zdobywasz cechę jakiej oni pożądają: komfort i zadowolenie. Zagrożenie z ich strony jest realne, jednak rzadkie jeśli trzymasz się miejsc publicznie dostępnych, bo unikają oni obszarów gdzie mogą przegrać oraz z zasady jedynie walka toczy się na ich własnym polu, gdzie ich pewność jest największa (i także przy udziale innych, jacy zapewnią pewną wygraną). Zmień więc grupę, jeśli powyżej 3/10 osób stanowią pasożyty, czyli osoby poniżej $\mu < 0.35$ (ze względu na ich zbytni wpływ na innych) i unikaj zawsze możliwie kontaktu z nimi. Odpuść zawsze walki (jednak podejmij obronę w przypadku ataku): w końcu zniszczą oni siebie sami od środka lub trafią do miejsc im podobnych (więzień) lub umrą albo staną się kalekami, to pewne. Przestań się na zawsze ich bać, jednak przygotuj się na zagrożenia z ich strony w każdym calu. Podejmij wszystkie działania by upewnić się co do wygranej: wtedy z zasady zostaniesz pozostawiony.

Regularną cechą takich osób jest to, iż wkładają one niewiele myśli w wykonywane zadania, a raczej ograniczają się one do zaspokajania typowych[769] żądź i pragnień (także z powodu późniejszej niezdolności do wykonywania takich zadań – wywołanych postawą z przeszłości[770]). Jest zauważalne także wybieranie praktycznie zawsze rozwiązań łatwych, nie wymagających większego wysiłku co powoduje, iż brak jest odpowiedniej generacji energii moralnej (μ). To ‘łatwe’ życie ma katastrofalne skutki w postaci braku wyrobienia sobie odpowiedniej dyscypliny i umiejętności pozwalających na zmianę swojej pozycji, a w wyniku braku włożonej pracy dochodzi często do deficytu μ (częste zauważalne są u nich wybuchy emocjonalne świadczące o przewadze emocji nad myśleniem, w tym depresje – płacz i marazm)[771].

---

chcesz aby ciebie traktowano) i stanowi jedno z podejść, jakie warto rozważyć zawsze zanim zrobimy coś – czego nie jesteśmy pewni. Warto wyrobić sobie nawyk uprzedniego pytania i zastanowienia się nad akcjami własnymi. Sumienie oczywiście, jeśli tylko zostanie złożone zapytanie w myślach: powie nam czy to jest dobre czy złe (odczujemy to). Inną sprawą jest wytłumaczenie tego i zrozumienie procesu, na jakie trzeba już zapracować m.in. poprzez poświęcenie czasu, co jest związane z wysiłkiem myślowym wraz często z koniecznymi poszukiwaniami odpowiedzi.
Wracając do warstwy duchowej: osoba taka grabi sobie na platformie metafizycznej, przez co jej los będzie okrutny jako iż jest ona sowicie karana na płaszczyźnie pola moralnego za czyny niemoralne, a od tego zależeć będzie jej dalszy los. Czyniąc akcje niemoralne zbieramy z zasady także karmę, jaka to do nas powróci w czasie 5-15 lat lub nawet więcej (gdyż często wchodzimy z w kontakt z innymi na warstwie wzrokowej, co przyspieszy zwrócenie winy). Oznacza to w skrócie, iż to co robimy dziś – doświadczymy tego samego w przyszłości (jeśli bijesz innych ludzi i np. pobijesz kilkanaście osób, bez ich wcześniejszego ataku – to możesz np. za kilka lat mieć złamaną szczękę albo zostać pobity do tego stopnia, że urazy głowy będą trwałe i zostaniesz w wyniku tego kaleką, w tym to ostatnie może także być śmiertelnie). Zauważ także, że możesz zapomnieć teraz – w tym momencie, o tym: kto to będzie. To się stanie i nie jesteś w stanie się przed tym obronić – jedyne co może być zrobione, to zaczęcie i zmiana postępowania dostosowana do reguł gry, w tym wszechświecie. Karma wraca zawsze, jednak jest znacznie oddalona w czasie – przez co często jest niemożliwe połączenie zespołu przyczyn składających się na dane przykre uczucie czy zdarzenie jakie jest wywołane dnia dzisiejszego . W efekcie jeśli nawet uda się tobie ukraść kilka razy cokolwiek, to wiedz iż w procesie czynów niemoralnych z pewnością otrzymasz karmę i w pewnym okresie czasu przyjdzie tobie za to zapłacić. Znajomość tego mechanizmu może mieć znaczenie do dalszego życia i podejmowanych wyborów.
Rzeczy niemoralne (tj. nakrzyczenie na kogoś) są także odczuwalne, dość istotnie: mamy wrażenie, że nagle coś nam ‘uleciało’ (b. szybkie uczucie, jednak wyczuwalne jeśli tylko skupimy się na tym). Wtedy tracimy coś najbardziej wartościowego (μ).
Jeśli zrobiłeś coś niemoralnego to idź jak najszybciej na ugodę i napraw swoje błędy, jeśli jest jeszcze wystarczająco wcześnie na dokonanie przyznania się do nich, przeproszenia oraz zaproponowania rozwiązań jakie w/w szkodę naprawią. Zrób to teraz, jeśli jesteś w takim przypadku. Inaczej może to być gra na dość wysokiej stawce (więzienie i inne reperkusje, z pominięciem karmy jaka zapewni zwrot zadanych krzywd).

[769] Chwilowych, krótkoterminowych – ulotnych.

[770] Kiedy ludzie proaktywni uczyli się i podejmowali ciągłą naukę na swoich błędach: wówczas ludzie reaktywni (żyjący wg linii najmniejszego oporu, czyt. wyznawcy filozofii pasożytnictwa) odpoczywali, bądź też spędzali czas na przyjemnościach, co spowodowało w efekcie brak kompetencji i dyscypliny tych ostatnich.

[771] W rezultacie, z czasem – wyznawcy tej filozofii, w dalszym stadium zaczynają ukrywac niezdolność do wykonywania pracy poprzez coraz bardziej częstsze i umiejętne zmuszanie innych do jej wykonywania. W tego wyniku, ponieważ osoby te nie wykonują pracy – przestają oni także generować dla siebie energię moralną, a w efekcie praktykowania tej filozofii – przeradza się to w śmiertelną chorobę, jakiej jednym z wczesnym symptomów jest depresja psychiczna.
Jeśli zerwiesz kontakty z ludźmi będącymi chronicznie na zasobie μ, poniżej wartości 0.35 (poprzez uświadomienie sobie, że nic cię z nimi nie łączy – wszystko masz spłacone oraz przede wszystkim to, iż to ty jesteś przez nich wykorzystywany, nawet jeśli to jest twoją wolą) to zauważysz jak cudownie twoje życie zmieni się na prostsze, łatwiejsze, a wobec tego: lepsze.
Podejmij tą decyzję już teraz i zostań z nią na zawsze.

Poniższa tabela umożliwi lepsze zrozumienie różnic pomiędzy dwoma typami wyznawanych filozofii[772]. Ważne jest, aby trzymać się zawsze jedynie z osobami moralnymi, gdyż jedynie to zagwarantuje powodzenie[773].

WYZNAWANA FILOZOFIA	
TOTALIZTYCZNA	**PASOŻYTNICZA**
Totalizm i pasożytnictwo są dwoma przeciwstawnymi filozoficznymi skrajnościami, które niemal wszystkiego dokonują w przeciwstawny sposób. Ponadto, z uwagi na swoją agresywność i brak moralnego balansu, pasożyci są zajadłymi wrogami totaliztów, rzadko żyjąc z nimi w zgodzie i atakując ich przy każdej nadarzającej się sposobności[774]. Różnice te stanowią klucz do rozpoznawania kto jest kim i kto wyznaje jaką filozofię. Oto więc wykaz podstawowych różnic pomiędzy totaliztami i pasożytami. -	
#1. Poczucie odpowiedzialności. Poczucie odpowiedzialności jest najbardziej istotnym kryterium jakie pozwala natychmiastowo i nieomylnie odróżnić pasożytów od totaliztów. Poczucie to stoi bowiem za mechanizmem przyczynowo-skutkowym jaki powoduje, że ktoś należy do takiej czy innej kategorii osób. Poczucie to, albo jego brak, jest też bezpośrednio odpowiedzialne za cały szereg cech totaliztów lub pasożytów. Przykładowo, fakt że pasożyci nigdy nie pomagają sobie nawzajem, jest głównie spowodowany brakiem poczucia odpowiedzialności.	
Poczuwają się osobiście odpowiedzialni za wyniki wszystkich zdarzeń w jakich biorą udział, lub na wyniki jakich posiadają wpływ.	Odpowiedzialność za wszystko zrzucają na kogoś innego (np. na rodzica, nauczyciela, kolegę, przełożonego, tego drugiego kierowcę, komitet, radę, rząd, itp.), lub na coś innego (np. prawa, niskie płace, brak narzędzi, słabe oświetlenie, brak przeszkolenia, itp.). Implikacje: w wyniku braku wzięcia odpowiedzialności za swoje działania oraz niskiego zasobu energii moralnej (μ) – wszelkie działania jakie są podejmowane spełzają na niczym, a za wynik ich niepowodzeń szukane są tzw. kozły ofiarne, jakie to mogą zostać obarczone winą np. w wyniku sugestii bądź rad jakie dali lub udzielili w przeszłości (wszystko czego nie podejmą się ci ludzie jest katastrofą).
#2. Najważniejsza zasada jaka rządzi zachowaniem tych dwóch klas ludzi. Jeśli rozważyć esencję totalizmu i pasożytnictwa, wówczas się okazuje, że „totalizm zawsze pomaga, zaś pasożytnictwo zawsze przeszkadza”. Esencja ta odnosi się do wszystkich aspektów i wszelkich następstw tych dwóch przeciwstawnych filozofii. Wynika ona bowiem z najważniejszej zasady postępowania wyznawców tych dwóch filozofii, jaką to zasadę można wyrazić tj. poniżej.	
Kierują się zasadą „zawsze pedantycznie wypełniaj prawa moralne” (dzięki słuchaniu podszeptów sumienia).	Zawsze kierują się zasadą „nie wypełniaj niczego, chyba że jesteś zmuszony to wypełnić”. Implikacje: wyznawanie tej zasady prowadzi długoterminowo do braku wyrobienia w sobie dyscypliny jak i braku poziomu jakościowego wykonywanych prac. Kiedy totaliźci uczyli się na

[772] Brak kogokolwiek jest lepszy niż kontakt z ludźmi przeciwstawnej filozofii (jacy powoli stają się wyznawcami w procesie spadku, po przekroczeniu poziomu pola moralnego $\mu < 0.35$). W końcu zauważysz, że znasz kilku ludzi z jakimi możesz się trzymać, a pojawią się oni w twojej rzeczywistości – jeśli tylko podejmiesz świadomą decyzję zmiany (w celu przypomnienia tobie o takiej możliwości – mogą to być koledzy jakich dawno nie widziałeś albo o jakich myślałeś, że już znikli gdzieś na zawsze).
[773] Źródło tabeli: http://totalizm.pl/parasitism_pl.htm (więcej może być także znalezione pod tym adresem dot. omawianego tematu).
[774] Pasożyci zawsze typowo podświadomie i pierwszorzędnie gnębią osobę najbardziej moralną z grupy (o ile nie jest ona nad nimi fizycznie silniejsza – mając także przy tym psychikę do zwrócenia ataku i/ albo nie posiada znaczących znajomości lub pieniędzy, jakie mogą zostać wykorzystane na odwet).

	błędach i porażkach, osoby te najczęściej wyśmiewały je – same odpoczywając, bądź spędzając czas na przyjemnościach. W wyniku tego: nie wyrobili oni sobie odpowiednich cech charakteru bądź też umiejętności, jakie pozwoliłyby im kończyć wykonywane przez siebie prace, posiadać zwiększony zasób wiedzy czy być naprawdę dobrym w czymś. W istocie 'jeśli nikt nie patrzy, a ty odpuszczasz – nawyk umacnia się'. W początkowym stadium prowadzi to do pójścia zgodnie z naturalnymi nawykami, przekładania pracy czy tzw. odpuszczania jej wykonania, a w późniejszym terminie: polega to na maskowaniu i niezdolności do wykonywania jakiejkolwiek pracy (polegając na zasiłkach lub wykorzystując innych do wykonania obowiązków własnych). Prowadzi to do wielu symptomów, z czego jednym z pierwszych jest depresja psychiczna.
#3. Stawanie się wyznawcą filozofii.	
Przez świadomy wybór (tj. ponieważ świadomie starają się oni czynić w swoim życiu jedynie to co jest moralne, oraz unikać czynienia tego co jest niemoralne).	Przez zostanie stopniowo obezwładnionym chorobą moralną zwaną pasożytnictwem (tj. ponieważ nie są gotowi włożyć jakikolwiek zamierzony wysiłek w to co czynią, stąd wyniki wszelkich ich działań są automatycznie rządzone przez karzące następstwa praw moralnych, w podobny sposób jak przepływ wody wzdłuż linii najmniejszego oporu jest automatycznie rządzony przez prawa grawitacji). Implikacja: w wyniku lenistwa myślowego tych osób, są one karane za łamanie praw moralnych (pójście przeciwko lini największego wysiłku intelektualnego) poprzez uszczuplenie zasobów μ (energii moralnej) jak i poprzez brak zmiany swojej natury (co wiąże się z myśleniem, a z definicji: dzięki lenistwu myślowemu, nie jest ono praktykowane ze względu wybór najprostszych i najłatwiejszych, najbardziej przyjemnych dróg) co ma wpływ na dalszy los tych osób.
#4. Wykonywanie swoich codziennych obowiązków i dokonywanie wyborów.	
Cokolwiek zamierzają dokonać najpierw sprawdzają czy jest to „moralne", a dopiero potem realizują to tylko jeśli jest to „moralne", albo transformują to na działanie moralne, jeśli wykryli że jest to „niemoralne".	Dokonują to co jest najłatwiejsze do uczynienia w danej sytuacji, czyli tego co biegnie „zgodnie z linią najmniejszego oporu intelektualnego". Implikacje: jeśli ktoś zagłuszył już całkowicie sumienie (do czego dochodzi bardzo często) to jest gotowy podjąć w zasadzie niemal każdą akcję, jaka jest najłatwiejszym wyjściem z sytuacji – jeśli w istocie brak jest mu alkoholu to, jeśli nie ma on pieniędzy to idzie on go ukraść, pobić kogoś czy wyłudzić pieniądze od osób słabszych psychicznie od siebie, jacy te pieniądze mają i ulegają wpływowi pasożytów. Implikuje to także, że nawet oszukiwani są jego koledzy, rodzina czy przyjaciele (wyznawcy tej samej filozofii), po to by tylko mu w danym czasie było dobrze.

#5. Zdolność do przewidywania konsekwencji swych działań. Z uwagi na charakterystykę praktykowanej przez siebie filozofii życiowej, poszczególni ludzie posiadają dwa zasadniczo odmienne podejścia do konsekwencji swoich działań.	
Najpierw przewidują konsekwencje, a dopiero potem podejmują działanie i to tylko jeśli owe konsekwencje są akceptowalne. Ponieważ totalizm zawsze zmusza do uprzedniego przewidywania konsekwencji zanim podejmie się działanie, totaliźci przez całe życie praktykują myślowe rozważanie konsekwencji zanim przystąpią do działania. Owo rozważanie konsekwencji z czasem przeradza się u nich w niemal automatyczny nawyk.	Najpierw podejmują działanie, dopiero potem dostrzegają jego konsekwencje. Pasożytnictwo popiera lenistwo myślowe. Jego wyznawcy niemal więc nigdy nie zadają sobie trudu, aby rozważać jakie będą konsekwencje określonego czynu. W miarę więc zaawansowania pasożytnictwa, owo lenistwo myślowe staje się nawykiem. Z czasem przestają być zdolni do przewidzenia konsekwencji swego działania. Zawsze więc najpierw coś uczynią, a dopiero potem konsekwencje tego stają się dla nich widoczne (stąd zapewne bierze się powiedzenie zrodzone w czasach kiedy polska szlachta topiła się w powodzi pasożytnictwa: „Polak mądry po szkodzie”). Implikacje: osoby te najpierw uczynią coś, a dopiero później zastanowią się nad wynikami tych czynów, ze względu na brak myśli oraz kierowanie się impulsami. Ma to takie konsekwencje iż najczęściej prowadzi do długotrwałego więzienia (np. pobicie policjanta, kradzież sklepu, zabicie kogoś).
#6. Najważniejsza troska.	
Wszystko co czynią, starają się czynić dla dobra innych ludzi, lub dla dobra określonej innej osoby. Zazwyczaj więc ich działanie polega na postępowaniu moralnym, prawym, uczciwym, pomocnym, lojalnym, itp.	Wszystko co czynią, robią dla siebie samych. Zazwyczaj ich działanie polega więc albo na czynieniu tego co bezpośrednio służy tylko im samym, albo też na skupianiu swoich wysiłków na przymilaniu się i zadowalaniu swoich panów i władców (wszakże dbanie o dobro swoich władców, jest odmienną metodą pośredniego służenia sobie samemu). Implikacje: z reguły osoby jakim służą są wyznawcami tej samej filozofii co oni, a poprzez to – w wyniku braku myśli, są oni na równi pochyłej oraz najlepszej drodze do przestępstw, rabunków i innych jakie pozwolą im na trwanie w stanie łatwego życia lub niekończącej się dla nich przyjemności.

W istocie pasożytem jest się stać każdy z nas, jednak rzadko do tego dochodzi. Z zasady nigdy nie jest to świadomy wybór, a raczej naturalna droga na jaką się wchodzi, z reguły: w czasach młodości kiedy ulegało się pokusom jak i wewnętrznemu lenistwu, poprzez zauważenie iż nieuczynienie czegoś nie powoduje konsekwencji, a ‘zabawa, pospanie sobie dłużej czy granie w grę’ jest przyjemniejsze niż szare, nudne i bezsensowne obowiązki codzienne. Jeśli zostaje się z tym na dłużej oraz brak jest jakichkolwiek innych budujących i moralnych zainteresowań, prowadzi to do braku wyrobienia sobie dyscypliny jak i umiejętności. W czasie lat wynikiem tego jest brak zdolności, wiedzy, jakości oraz umiejętności umysłowych – brak wysoko zmotywowanej pracy jest przyczyną braku generowania energii moralnej, czego wynikiem jest jej niski poziom energii moralnej i cechy jakie są typowe dla osób znajdujących się na poziomie $\mu < 0.35$. W etapie późniejszym maskowana jest niezdolność do wykonywania pracy, często przy wykorzystywaniu innych ludzi do jej realizowania (nieczęsto pod szantażem). Jednak jako, iż pasożytnictwo jest chorobą moralną: jak każda choroba – zaostrza się, w czasie prowadząc do depresji, marazmu, a następnie samobójstwa (przy kilku sygnałach ostrzegawczych wcześniej) czy też śmierci, ze względu na brak zainteresowania sobą innych oraz wszechogarniającej pustki, braku pieniędzy, zatracenia sensu – w tym wszystkiego, co jest związane z taką postawą nie przyczyniającą się do realizowania założeń dzieła stworzenia (co jest odzwierciedlone w polu moralnym). Podsumowując: ze względu na to, iż osoby te w wyniku wcześniejszych decyzji – nie wykonują pracy w nakazany, najlepszy i wysoce zmotywowany sposób: nie generują oni też energii

moralnej. Z tego powodu przekształcają się oni w coraz większych pasożytów, bytujących na pracy innych, a w wyniku deficytu tej energii: ich filozofia życiowa przekształca się wolno w śmiertelną chorobę jakiej jednym z najwidoczniejszych symptomów jest depresja psychiczna.

Pasożytnictwo może być określony nie jako stan czy odmiana czyjejś filozofii życiowej, a raczej jako postępujący i nasilający się proces czyjegoś moralnego upadku – w opozycji do stanu przeciwnego, jaki to jest stabilnym stanem fizoloficznym i moralnym.

Trzymanie się z ludźmi, poniżej poziomu $\mu < 0.35$ ma takie konsekwencje iż prowadzi do: więzienia, problemów, bycia krzywdzonych, oszukiwanym, dręczonym, wykorzystywanym i wszelkie przymioty oraz przejawy niemoralnego zachowania, więc na zawsze zaprzestań możliwości dopuszczania takich ludzi do swojego środowiska lub tolerowania ich poprzez unikanie kontaktu (samo wejście na wartość wyższą powoduje rozpoczynającą się zmianę wyznawanej filozofii, a odbywa się często w skutek świadomej zmiany oraz działań jednostki – wartości te są mocniejsze, im osoba jest bardziej uduchowiona oraz wyżej w polu moralnym)[775]. Warto wykluczyć te osoby[776] ze swego grona/ miejsca pracy (o ile jest taka możliwość) lub opuścić je całkowicie i na zawsze[777].

[775] W istocie wszyscy ludzie mogą być przypisani do jednej z tych dwóch kategorii (w tej klasyfikacji istnieją tylko dwa typy ludzi: totaliźci oraz pasożyci i jest to rzeczywistość w jakiej przychodzi nam żyć). Jest to skorelowane silnie z polem moralnym, a przeskoczenie z jednej filozofii do drugiej: wiąże się z wykonywaniem wysoko-zmotywowanej i wprowadzającej pozytywny wkład do społeczeństwa: pracy, co musi się odbywać docelowo zgodnie z wewnętrznymi motywacjami, jako iż jedynie one zapewnią wysokie motywacje, które są konieczne w procesie (w tym także następującą zmianą natury człowieka).
[776] Odbiciem poziomu energii moralnej danej osoby są: oczy. Jeśli te ostatnie są pełne: oznacza to jej wysoki zasób, natomiast oczy osób o niskim poziomie energii moralnej są puste/ pustsze i pozbawione życia (osoby w stanie $\mu > 0.5$ otacza wdzialna aura jaka ściąga zainteresowanie innych). Jest to także widoczne w zachowaniu – osoby na niższym poziomie μ: są bardziej pewne siebie, agresywniejsze i coraz bardziej jest widzialna przewaga emocji nad myśleniem, wraz z cechami zaprezentowanymi na początku tej sekcji. Z reguły im ktoś jest bardziej deficytowy w energię moralną (μ) tym większe zainteresowanie chce ściągnąć na swoją osobę co jest odczuwalne i widzialne na pierwszy rzut oka – należy trzymać się instynktownie możliwie z daleka od takich osób.
[777] Najwyżej może być im dostarczona odbitka tej sekcji, jednak najlepiej należy zerwać z nimi kontakty jako iż są oni zwiastunem kłopotów, straconej energii, a w przypadku jednostek bardziej opiekuńczych – konieczne jest zrozumienie, iż zmiana jakakolwiek jest niemożliwa: jeśli dana osoba nie podejmie się jej samemu – nigdy jednak raczej to się nie stanie w wyniku naszym. Dopiero opuszczenie danej osoby lub grupy i pozwolenie jej na upadek moralny jest rozwiązaniem skutecznym (z reguły nim nie sięgnie ona dna lub nie spotka ją wydarzenie ważne, jakie zmieni jej moralność – tym nic nie jest w stanie jej zmienić). Pamiętaj, że umowa obowiązuje jedynie pomiędzy daną osobą, a prawami wszechświata i nie ma tu osoby trzeciej – podobnie jak ty, jesteś w stanie być odpowiedzialny jedynie za własny zasób energii moralnej, tak zasób innych funkcjonuje w identyczny sposób. Konieczne jest tego absolutne zrozumienie i pójście dalej – własną ścieżką, już bez tej osoby czy grupy osób (są oni jedynie ciężarem, a temu zawsze pozwala się zatonąć). Zrozum to i zmień swoje życie, nawet jeśli oznacza to podjęcie pewnych ważnych lecz słusznych decyzji, bo może być to czynnik jaki trzyma cię z tyłu i niszczy twoje całe dotychczasowe życie.
Podobnie jak dla osoby przebywającej chronicznie, na niskim poziomie energii moralnej: konieczne jest zrozumienie, iż odejście osoby nie było spowodowane zdobyciem tej wiedzy, a jedynie twoim zachowaniem, jakie i tak by wkrótce doprowadziło do takiego odejścia (przynajmniej dla osób będących w polu moralnym wyżej). To co jest jednak ważne, to zrozumienie iż często osoba niemoralna odchodzi pierwsza od osoby bardziej moralnej, więc jest to zawsze z zasady jedynie kwestia czasu.

POSTAWA PROAKTYWNA JAKO KLUCZ DO BYCIA WYSYCONYM μ I OSIĄGNIĘCIA SZCZĘŚCIA W ŻYCIU

Ludzie w istocie mają tendencję do wyobrażenia, że moralny to jest potulny i miły (często z wyobrażeniem 'niedorajdy' bądź tzw. 'życiowej cioty') – wbrew powszechnym opiniom jest to bardzo oddalone od prawdy, gdyż w istocie osoba moralna jest esencją wartości osoby: jest to ktoś zdecydowany, pewny siebie, reagujący aktywnie na zagrożenia oraz osoba zaradna i radząca sobie życiowo – poprzez pracę jaką wykonuje każdego dnia by stawać się lepszym i bogatszym (zarówno finansowo, umysłowo jak i duchowo). Jest to osoba doskonale wykonująca swoje obowiązki, wysoce moralna i pomocna dla innych (jednak tylko, jeśli udowodnią oni swoją wartość by taka pomoc została im udzielona)[778], w tym także podejmująca aktywną obronę i chroniąca swoich interesów oraz własnej przestrzeni w sposób zgodny z prawami moralnymi.

Pierwsza osoba wchodzi do pokoju, w którym widzi przed sobą milion złotych w gotówce. W chwili, kiedy patrzy na pieniądze budzi się w niej pragnienie ich posiadania. Wchodząc do pokoju, rozgląda się wokół, czy nikogo nie ma, bierze pieniądze i ucieka z nimi.

Druga osoba wchodzi do pokoju, zauważa pieniądze na biurku – także budzi się w niej pragnienie ich posiadania, jest gotowa je wziąć i nagle myśli ,,Może jestem kamerowana, może ktoś mnie obserwuje?", „Chcę tych pieniędzy, ale nie chcę być złapany", po czym wychodzi z pokoju bez pieniędzy.

Trzecia osoba wchodzi do pokoju, także dostrzega pieniądze i budzi się w niej pragnienie ich posiadania, zabiera je, ale gdy wychodzi myśli „To nie są moje pieniądze. Co ja robię? Nie mogę tak postąpić". Odkłada je z powrotem na biurko i wychodzi.

Czwarta osoba to tzw. osoba uczciwa. Wchodzi do pokoju, widzi pieniądze, zauważa, że nie ma nikogo w środku i myśli „One nie należą do mnie. Ktoś zapomniał je schować". Chowa je do szafy i pisze, że pieniądze są w środku, zostawia informacje na biurku, po czym wychodzi.

Kto z nich rzeczywiście zmienił swoją postawę, dokonał transformacji i aktywował umowę[779]?

Zauważ, że jedynie postępowanie wbrew naturze, czyli oparcie się umysłowej inercji, fizycznemu wysiłkowi, lenistwu i innych cechom jest w stanie doprowadzić nas do wysycenia μ. Jest to nierozerwalnie związane z postawą nastawioną na działanie oraz realizowanie swoich planów, gdzie przysporzony jest rozwój wiedzy i umiejętności danej osoby. Osoby reaktywne poddają się losowi, biorą to co im on go da – natomiast osoby proaktywne tworzą aktywnie swoją przyszłość. Pozwala to tym drugim na wyeliminowanie 'ciemności' w swoim życiu, jaka nieustannie musi się pojawiać w życiu tych pierwszych, co tworzy niepewność (a jest zagwarantowane by i oni zostali zainspirowani, a w wielu przypadkach zmuszeni: do zmiany swojej postawy i wobec tego podjęcia działania).

Zauważ, że w przykładzie powyższym są trzy elementy konieczne do spełnienia umowy[780]: pragnienie, wolna wola i brak. Na tej podstawie zastanów się u kogo doszło do transformacji (zmiany) swojej natury. Jako podpowiedź zostanie powiedziane, że wtedy kiedy następuje u nas zmiana z postawy reaktywnej (nastawioną na branie) na proaktywną (nastawioną na dawanie jak i dobro innych) co wymaga myślenia oraz jest często związane z wysiłkiem fizycznym – to wtedy jesteśmy otwarci na bycie wysyconym.

Nie była to napewno osoba czwarta, gdyż nie obudziło się w niej pragnienie do posiadania tych pieniędzy, a więc nie zaszła też transformacja jej natury. Była to osoba naturalnie uduchowiona i jest to jak najbardziej pozytywne, gdyż osoby takie należą do osób z zasady bardzo wysoko moralnych i są one generalnie szczęśliwe w życiu oraz odczuwają zwiększającą się przyjemność, stale.

---

[778] Także ktoś na kogo zawsze można liczyć i ma się tą pewność, że ta osoba będzie uczciwa wobec ciebie – co stanowi esencję wartości jako człowieka oraz istoty uduchowionej.
[779] Wiedz, że to nie musi być milion w życiu realnym by doszło do takiego testu, a jedynie kwota jaka pobudzi pragnienie do posiadania tych pieniędzy. Dla jednych może to być 50, 100 czy 1,000 zł (zwłaszcza w młodszym wieku, będąc często z biedniejszych rodzin) a dla drugich 100 tys. czy wyżej wspomniany milion (mimo, iż dla niektórych także może to być kwota zbyt mała, tj. wstaw odpowiednie).
[780] Umowa metafizyczna mająca na celu poprawę twego losu.

Transformacja natury dokonała się jedynie u osoby trzeciej, z powodu tego, iż a) obudziło się w niej pragnienie do posiadania tych pieniędzy, przy czym b) zmieniła ona swoją naturę z reaktywnej na proaktywną – rezygnując z nich, przezwyciężyła ona swoje naturalne instynkty (ograniczenia) i stała się w wyniku osobą lepszą (nawet pomimo 'inicjalnie' zakładanej rzekomej straty w postaci finansowej, jaka jest jedynie iluzją mającą służyć do przesłonienia tego co ważne). Jej postawa, z nastawioną na branie, zmieniła się w nastawioną na dawanie ('pieniądze należą do kogoś innego, nie mogę ich wziąć'). Konieczne jest zauważenie, że osoba ta nie zarobiła tych pieniędzy, więc nie były one jej (ich wzięcie[781] byłoby kradzieżą, co jest już niemoralne). Przy czym ważne jest zrozumienie, że ich zabranie nie jest zarobkiem. Życie w istocie nie polega na tym, aby być dobrym, ale aby stawać się każdego dnia lepszym.

Takich testów (i podobnych) jak te – doświadczysz w swoim życiu całą masę, a będą one świadczyły o dalszym twoim losie i przeznaczeniu. Jeśli zawsze będziesz wybierał w sposób zgodny z przeciwieństwem swojej natury[782] a w swych działaniach będziesz zawsze moralny i mocno proaktywny, to czeka ciebie jedynie to co najlepsze możesz w życiu osiągnąć. Jeśli nie, to twój los będzie usłany problemami, popadniesz w depresję/ marazm i stoczysz się oraz najprawdopodobniej zamienisz w pasożyta, jaki to będzie gnębił inne intelekty[783]. Jak zawsze – wybór należy jedynie do ciebie.

Istotne jest także przede wszystkim przejęcie odpowiedzialności za swoje życie[784] i czyny. Jest to cecha, jaka zapewni tobie przejęcie kontroli nad tym co się dzieje zarówno przy twoim udziale jak i bez niego. Jeśli będziesz odpowiedzialny za wszystko, to będziesz wiedział kto jest sprawcą zarówno własnych sukcesów jak i porażek oraz zaczniesz, w tego wyniku – działać w pełni zrozumiale oraz odpowiedzialnie wobec siebie. Ludzie reaktywni z reguły zrzucają winę na wszystkich (tj. rodzinę, kolegę, przełożonego, rząd itp.) prócz samego siebie, a brak poczucia odpowiedzialności jest istotnym kryterium pozwalającym na rozróżnienie wyznawców filozofii pasożytnictwa od ludzi proaktywnych.

Najważniejsze jest jednak kierowanie się w swoim życiu zawsze wyborami moralnymi, czyli takimi jakie są tylko moralne (tj. jakie idą przeciwnie do linii najmniejszego oporu intelektualnego). Ma to zastosowanie do codziennych sytuacji, jak np. reakcje emocjonalne jak np. nakrzyczenie na kogoś lub uderzenie/ pobicie będzie miało wpływ na upust energii moralnej (μ)[785] a także będzie przyczyną otrzymania negatywnej karmy wywołanej przykrymi uczuciami drugiej osoby, jakie zostały przez nas spowodowane – w wyniku tych akcji. W rezultacie, prawa moralne promują pierwszorzędne myślenie – nim dana akcja zostanie przez nas wykonana, a sytuacje dotyczą często prostych relacji oraz interakcji z innymi ludźmi[786], w tym także nas samym – zwłaszcza tego co dodajemy, do tej rzeczywistości.

W istocie konieczne jest przez nas wyznaczenie sobie celu w życiu i podążenie za nim w maksymalny sposób: przyczyniający się do poszerzenia wiedzy przez nas jak i zaoferowania korzyści z naszej pracy innym (patrz dalej).

[781] W dodatku te, pochodzące z niemoralnego – byłyby obciążone karmatycznie, czego reperkusje zostały wyjaśnione w dalszej części treści.
[782] Co może być bardzo zakamuflowane, także jak i natura samych testów – najważniejsze jednak są intencje, myślenie oraz działanie: przeciwstawne do tego, co jest naturą ludzką (tak, by w czasie doprowadzić do jej zmiany – zacząć chcieć dawać od siebie innym, zamiast brać tylko dla siebie – co jest esencją sukcesu w życiu).
[783] Co prowadzi do śmierci, często zadanej samoczynnie – np. w wyniku powieszenia lub innej znaczącej formy samobójstwa.
[784] Idź po przeczytaniu tej treści, do s. #10 po więcej. Zapamiętaj sobie także na zawsze, że brak wiedzy o czymś – nie zwalnia cię z odpowiedzialności czynów własnych (stąd warto podać odpowiednie informacje najpierw) a jest tylko wynikiem twojego braku myślenia, co samo w sobie jest niemoralne (gdyż biegnie z linią najmniejszego oporu intelektualnego). Zawsze konieczne jest pierwszorzędne myślenie, zanim zostanie podjęta jakakolwiek akcja lub jej wykonanie. Zawsze (w tym także przemyślenie wszystkiego jak i konsekwencji swoich czynów), jakkolwiek to brzmi.
[785] Jest to wyczuwalne u większości, jeśli tylko skupią na tym swoją uwagę.
[786] Jeśli byś tylko wiedział jak znaczną stratę energii moralnej (μ) ponosisz poprzez działania niemoralne (zgodne z instynktami, brakiem myślenia tj. np. nakrzyczenie na daną osobę, uderzenie jej): to zapewne zastanowiłbyś się kilkukrotnie, nim podjąłbyś podobne działanie.
Wszystkie te sytuacje są jedynie ujęte w typowej sytuacji, jednak mogą być różne i mogą być tylko rozpatrywane w odniesieniu do większego obrazu. Typowe założenia dot. tego przypadku to zwykła – spokojna rozmowa z przechodniem na ulicy bez bycia zaatakowanym, bez żadnych innych okoliczności lub czynów (co raczej nie ma miejsca nigdy). Z tego więc powodu sytuacje muszą być rozpatrywane jedynie inwidualnie, tylko przy znajomości wszystkich elementów koniecznych.

Jeśli jest jedna zasada jaką zawsze i bezwzględnie należy stosować, to: **by zawsze powstrzymać się od jakichkolwiek (naturalnych) reakcji, zatrzymać się każdorazowo na 3 sekundy lub więcej – po to by sytuację przemyśleć i dopiero podjąć jakiekolwiek działanie (musi ono być pedantycznie moralne, zgodne z linią największego oporu intelektualnego[787])**. Najczęściej jest to wystarczające.

Co więcej: **łamanie praw moralnych jest surowo karane**, czyli przykładowo jeśli uczyniłeś coś niemoralnego jak np. kradzież – to nie dość, że dojdzie do znacznego uszczuplenia twojego zasobu, tej energii, to wiedz dodatkowo iż grabisz sobie na platformie metafizycznej i reperkusje tego czynu przyjdą do ciebie w czasie – możesz przykładowo zostać złapany przy następnej kradzieży, za co zostaniesz ukarany (nawet więzieniem) plus otrzymasz jeszcze prawdopodobnie karmę (negatywną emocję) od właściciela, jakiej spłata cię dosięgnie zapewne niedługo (a np. krzyczenie na ludzi, co jest reakcją emocjonalną spowoduje to, iż zostaniesz zwolniony lub ludzie odejdą z twojego miejsca pracy, gdyż będą czuli się źle – co będzie również największą karą, kiedy twój biznes upadnie w wyniku ich braku; upust energii moralnej następuje zawsze od razu i prawdopodobna negatywna karma jest również pewna, co implikuje iż doświadczysz identycznych emocji lub ich złożenia, w czasie). Zdaj sobie przede wszystkim sprawę, że rodzaje tych wyborów będą decydowały o twoim dalszym losie (co jest najważniejsze, stąd należy zmienić swoją naturę relatywnie szybko w życiu). Chcesz tego uniknąć.

Zawsze należy więc wybierać działania, jakie wymagają od nas przemyślenia najlepszego moralnego rozwiązania w danej sytuacji oraz jakie w maksymalny sposób utylizują dostępne środki i narzędzia do jej wykonania (w tym także te, jakie mogą zostać pozyskane).

Ludzie dzielą się na moralnych i niemoralnych. Trzymaj się jedynie z tymi pierwszymi i uczyń moralność naczelną zasadą w swoim życiu w celu jego poprawy, co w efekcie doprowadzi do zmiany twojej postawy, jaka to się dokona poprzez zaczęcie, już od dzisiaj – dokonywania właściwych wyborów (dla siebie).

[787] Zauważ: nie jest to reakcja emocjonalna (czyli najmniejszego oporu uczuciowego, jaka to jest wybierana przez ludzi oziębłych lub takich – jacy nie są w stanie kontrolować swoich emocji, czyli z zasady również na niskim poziomie energii moralnej) oraz nie jest to reakcja zgodna z linią najmniejszego oporu fizycznego (jaka to jest wybierana przez tzn. 'pracowników', czyt. tzw. 'silnich, ale mało inteligentnych'). W wyborach swoich reakcji powinieneś kierować się generalnie zasadą, by twoje decyzje/ reakcje były na poziomie intelektualnym – zmierzającym do poprawy warunków życia, zrozumienia czy zmiany na lepsze, innych ludzi. (tj. zwiększenia ich wartości, jako intelektów).

PROSZENIE O POMOC W WYZNACZENIU NAJLEPSZEJ DLA NAS DROGI – BEZPOŚREDNIO DO ŹRÓDŁA MOCY

Temat zostanie omówiony od drogi śmierci, bądź bardzo złej sytuacji (np. jaka poprzez działania niemoralne, bądź w wyniku np. nie robienia nic albo niewystarczająco wiele) została stworzona. Typowo jeśli spotyka nas np. rak[788] czy inne poważne[789] dlas nas wydarzenie w życiu, w jakiego to wyniku jesteśmy dotknięci, tak iż nie możemy iść/ biec dalej nim nie zostanie ono rozwiązane lub nim nie zastanowimy się nad swoich dotychczasowym postępowaniem oraz nie znajdziemy conajmniej dróg wyjścia i/ lub jego zmiany. Istnieje dość duża grupa ludzi jaka to nie znajduje czasu (oraz nie ma odpowiednich motywacji) na przemyślenie, bądź zastanowienie się nad tym co mówi ich sumienie (o ile jeszcze nie zostało zabite w tym etapie), a w wyniku jakiego są na kursie kolizyjnym z moralnością bądź pracą wpływającą na los i powodzenie innych[790].

Konieczne jest jednak zrozumienie tutaj, że często jeden skutek ma rzadko kiedykolwiek jedną przyczynę lub jest wywołany jednym powodem. Najczęściej jest to wielowarstwowe, a przyczyn (jak i skutków) jest conajmniej kilka (z zasady zawsze conajmniej trzy). Stąd warto się nad nimi bardzo dobrze zastanowić i je zidentyfikować (co wiąże się z aktywnymi poszukiwaniami). Na tej bazie zostanie to opracowane i wyjaśnione.

Najczęściej wtedy, w takim momencie – gdy jest jeszcze nadzieja, pojawia się takie wydarzenie jakie to pozwoli nam na zmianę siebie na lepsze, a jeśli do niego nie dojdzie to (może przy jeszcze jednej szansie lub maksymalnie dwóch[791]) umrzemy.

Mimo, że to nie powinno zostać napisane (jednak zostanie ze względu na sam koncept zagadnienia oraz łatwiejszą z dróg umożliwiających pełne zrozumienie) to jednak spójrz na to inaczej: zasiadasz na ławie w sądzie – jesteś teraz sędzią, masz pogląd i raporty z działania danej osoby – żyjesz w Orwellowskim[792] świecie, więc wszystko jest dostępne. W dodatku dzięki chip-owi wbudowanemu w kość nogi u danego mężczyzny/ kobiety masz dostęp do każdej ich myśli, jakie są telepatycznie rejestrowane – przez co masz możliwość pomocy im lub skazania na śmierć w wyniku ich akcji, bez żadnych reperkusji. Załóż sobie, że sprawujesz taką kontrolę jednak nie jesteś Bogiem. To jest twoja władza, a twoje decyzje są podejmowane w podobny sposób w jakie podejmowane są decyzje ludzkie. Czy jeśli miałbyś informacje o takiej osobie, która mimo zwrócenia uwagi (wielokrotnie) to dałbyś jej nadzieję? Załóżmy jednak, że jesteś łaskawy. Nie odpowiadasz przed nikim ani niczym. Więc, czy ty – widząc teraz swoje całe życie i znając myśli jak i zamiary tego człowieka (patrząc na to z dalekiego dystansu oraz kompletnej dysocjacji[793]): dałbyś temu człowiekowi szansę czy poczekałbyś, aby ta choroba go zjadła? Zauważ, że teraz oceniasz siebie z takiej perspektywy i tylko ty możesz siebie szczerze i prawdziwie ocenić. Sumienie stanowi podstawę praw jakie muszą być respektowane, a promuje ono moralność za wszelką cenę. Jeśli twoje działania i motywacje są nieużyteczne (co nie znaczy zawsze niemoralne) to masz problem, jeśli nie zmienisz siebie teraz – jesteś w ostatnim momencie lub jednym z jego końcowych etapów[794]. Ta wiedza nie jest przekazywana nigdzie ani tłumaczona z pewnych powodów (by zachęcić każdego do jej własnego zbadania, nawet empirycznego – mimo, iż nie jest to prawdziwy powód, jednak stanowiący podstawę zrozumienia i praw moralnych[795])[796].

---

[788] Lub jakakolwiek inna ‘śmiertelna’ choroba jaka to zmusza nas często do przerwy (pauzy) w swoim życiu i zastanowienia (refleksji) nad wszystkim oraz sensownością istnienia oraz udziału w nim.
[789] Jakim może być także m.in. rozstanie z bliską osobą (żoną lub kobietą z jaką wiązało się nadzieje).
[790] Albo raczej braku takiej pracy, bądź niewłaściwej pracy wykonywanej.
[791] Jednak warto przestać na nie liczyć, bo zwyczajnie może ich już nie być (w sensie kół ratunkowych i ratunku jakie dają: szans, w innym słowie).
[792] Szpiegowanym i bardzo silnie kontrolowanym, w sposób w jaki żaden z jego uczestników nie zdaje sobie z tego nawet najmniejszego wyobrażenia (prócz może bardzo nielicznych osób jakie to otrzymują specjalne względy i są zwodzone najbardziej) co pozwala ich trzymać w ryzach pełnej kontroli.
[793] Rozłączenia w tym przypadku.
[794] Przestań patrzeć na innych oraz odwoływać się do nich, bo umowa obowiązuje jedynie między tobą a sędzią.
[795] Nadrzędny cel stworzenia (poszerzanie wiedzy) i rozwój osobisty jednostki związany z tzw. ‘wędrówką dusz’.
[796] Nie możesz zabić siebie (ty: jako sędzia) ze względu na kanony postępowania jakie sobie wyznaczyłeś – musisz to zrobić najlepiej pośrednio, tak aby inni myśleli, że to ktoś inny. Jakkolwiek to brzmi, to nie jest nielogiczne (w istocie rozpościera się to w granicach niemożliwych do zrozumienia przez średniego/ przeciętnego człowieka, a i także nie zostanie mu nigdy udostępnione, mimo natknięcia się na to). Jednak też nie jest przypadkowe.

Masz prawo popełniać błędy i jest to promowane, jednak jeśli nie uczysz się na nich lub co gorsza powodujesz upadek innych albo wystawiasz zły wizerunek i obraz w niezamyślony sposób, to licz się z cierpieniem lub nieszczęściem. Widzisz, musisz zmienić swoje postępowanie – w praktyce: całego siebie, a to jest trudne – bardzo trudne, jednak możliwe. Musi to jednak przebiegać stopniowo i w pewnych fazach.

Statek jakim płyniesz – tonie, a wraz z nim całe twoje życie. Jeśli byłoby inaczej to ujawniłoby się to w inny sposób (albo nie byłoby to odczuwane przez ciebie dokładnie tak). Musisz przyjąć na barki karmę (cierpienie) jakie spowodowałeś u innych, więc proś w myślach o w miarę możliwe szybkie wymierzenie kary w porcjach, jakie to doprowadzi do zmiany twojej drogi (twoja choroba może także być jej spłatą). Jest to pierwszy krok.

Jeśli nadal nie rozumiesz zmiany oraz dlaczego zostałeś pokarany, to spójrz na to z innej strony (i to jest prawdopodobnie prawdziwą przyczyną, jeśli nie znalazłeś jej wcześniej): **czy zawsze dokonywałeś swoich wyborów w oparciu o swoje potrzeby i intencje, czy tylko prześlizgiwałeś się tak, bo inni tak mówili lub o tym decydowali?** W istocie nie ma znaczenia czy np. zdałeś te studia czy zrobiłeś tą magisterkę czy cokolwiek innego (w tym praca). **To co ma jedynie znaczenie to twoje motywacje i intencje. Jeśli były one niezgodne z twoimi wewnętrznymi (tzw. 'instrinsic') motywacjami to wiedz, że to jest często jedyną przyczyną twojego teraźniejszego upadku[797].** Wiedz także, że nie jest łatwo z nimi zacząć i nigdy nie będzie, jednak to one są (zostanie to powtórzone jeszcze raz) przyczyną twego upadku dzisiejszego, jako że ślizganie się przez życie oraz wykonywanie obowiązków dlatego, że inni na nas je wymagają, bądź nakładają (lub życie je na nas nakłada) jest przyczyną niepowodzenia oraz tzw. niespójności (ang. 'integrity') jaka zawsze prowadzi do zatonięcia – prędzej czy później.

Jeśli tego nie znalazłeś jeszcze lub nigdy nie było to w tobie odnalezione to wiedz, że tylko ty jesteś temu winien – zabronione jest w tym przypadku zrzucenie winy na kogokolwiek. To nie rodzice, ktokolwiek, a tylko ty jesteś w tym przypadku winien, a obciążenie tym kogokolwiek spowoduje podwojenie karmy i zwrot cierpienia jaki to dojdzie do skutku w latach następnych, więc zaprzestań tego. Zamiast tego: poszukaj i wiedz, że musi to sprawiać tobie przyjemność wykonywanie tego[798] – jeśli tak nie jest, to musisz samemu poprzez introspekcję (zastanowienie się wewnątrz siebie) prosić o wyznaczenie drogi jaka to tobie umożliwi.

Jeśli już to zrozumiałeś, jednak tylko w pełni – to można przejść dalej[799] (zaprzestań czytać nim nie dojdziesz do tego poziomu – inicjalnego pojęcia wszechrzeczy).

---

797 Ironicznie, #1 rzeczą jaką ludzie żałują na łożu swojej śmierci jest to iż: 'nie żyli życiem prawdziwym dla siebie, a życiem jakich inni od nich oczekiwali – ze względu na brak odwagi' co implikuje ważność pójścia za tymi motywacjami, czego inną nazwą są dążenia wewnętrzne – te, jakich nikt nie jest w stanie naruszyć, w przeciwieństwie do tych zewnętrznych: jakie to są ulotne oraz często będac właśnie oczekiwaniami innych (http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying, mirror: www.xernt.com/xh/dying.regrets).
Wynika to z tego, że jeśli podążysz za tymi motywacjami to jesteś tzw. 'wygrzany' (czujesz się pełnie i dobrze, jako iż jedynie do tych zadań jesteś w stanie przydzielić maksymalne intencje oraz motywacje, ze względu na to iż płyną one z wewnątrz – przez co, zgodnie ze wzorem generacji energii moralnej: jesteś w stanie wygenerować maksymalny 'tlen dla ducha'). Jeśli chodzi o oczekiwania innych, to rzadko są one związane (raczej: nigdy) z tym co jest naszymi pożądaniami wewnętrznymi (a każdy takowe ma, co jest np. przez wielu nazywane: pasją, jednak jest to złe/ nieodpowiednie i nieprofesjonalne określenie na zadany temat) poprzez co, w wyniku tego – mimo, iż możemy posiadać pieniądze i to nawet znaczne, z wykonywanej przez siebie pracy: jesteśmy puści albo czujemy się, iż brak jest nam czegoś w życiu czując się nawet nieszczęśliwym oraz popadając w depresje (ze względu właśnie na deficytową/ niepełną generację energii moralnej). Jest to najważniejsze do zrozumienia i zostało to potwierdzone przez autora, w pełni – postawił on tylko na to drugie, gdyż najważniejsze jest zawsze dla niego życie na haju (~~Adoracja~~/ Nirvana). Pieniądze przyjdą w czasie, jest to pewne.

798 Nie każdy ma powołanie by być gwiazdą porno i w rzeczywistości tylko garstka ludzi (nieliczna) ma takie pożądanie lub wewnętrzny cel (zgodny z zamierzeniami).

799 Zauważ także, że nie zawsze pierwsze zajęcie (intencja czy napęd) jest tym, co jest tak naprawdę prawdziwym motywatorem duszy, jednak z reguły ten krok musi być podjęty w celu rozpoczęcia drogi jaka do niego doprowadzi. Kiedy go znajdziesz, będziesz o tym wiedział – jako iż wykonywanie tego zajęcia nie będzie tak męczące jak wykonywanie jakiegokolwiek innego: będziesz mógł to robić stale, bez większego wysiłku, a czas wyda się zniknąć. W późniejszym okresie – nie będziesz sobie wyobrażał życia, byś miał zaprzestać to robić i wtedy o tym będziesz wiedział.

Cóż, jeśli byś siebie oceniał to już zapewne dawno byś był martwy – jednak zauważ, że jeszcze żyjesz, czyli jest nadzieja (oznacza to, że możesz jeszcze siebie zmienić, bo gdyby tak nie było to już byś nie żył). Więc, po pierwsze: poświęć następny czas na zdobycie powyższej wiedzy z tej sekcji (#3) i zacznij wprowadzać ją w życie. Po drugie: zainwestuj tyle ile jest potrzebne (o tym w sekcji #10 – jest opisany cały proces, jego zrozumienie jest kluczowe, a stanowi to wiedzę zdaje się konieczną jaka umożliwi osiągnięcie celu) na wyznaczenie sobie celu w życiu wraz ze znalezieniemem metody (jeśli np. twoim celem jest stanie się milionerem w ciągu następnej dekady, to znajdź coś lub przynajmniej pokaż, że szukasz – szczerze, zajęcia jakie umożliwiłoby tobie osiągnięcie tego celu). Powyższe jest nierozerwalnie związane z przysparzaniem korzyści innym ludziom. Widzisz, twoje wszystkie akcje są obserwowane, a twoje myśli znane i mimo, że zalatuje to paranoją to tak jest i w ten sposób to działa, bo tak jest to wszystko zbudowane. Podobnie jak jesteś w stanie odczuć działanie praw moralnych (lub zobaczyć i zidentyfikować[800]) czy zobaczyć na własne oczy działanie karmy bądź empirycznie ją potwierdzić, tak funkcjonują również inne mechanizmy – jakie tym zarządzają, a myśli oraz intencje nie są żadnym wyjątkiem. Zmiana moralności ma tu kluczowe znaczenie, ze względu na to iż bez niej – nie będziesz miał 'pieniędzy' (w sensie duchowym) do kupna czegokolwiek, a wiadomo jak kończą biedni (są zmuszeni do pracy lub otrzymują opiekę od państwa, jednak przestań liczyć na to drugie tutaj[801], bo doprowadzi to w czasie do samobójstwa[802]). Więc, albo zaczniesz robić to i planować od dziś albo ponownie wkroczysz na równię pochyłą.

Wiedz, że sam musisz poświęcić czas na znalezienie rozwiązań oraz na przemyślenie wszystkiego. Tylko jeśli zostanie to przez ciebie zademonstrowane i zrobione (kiedy pomożesz wpierw sobie, to dopiero zostanie tobie ofiarowana pomoc). Jest to trudne i takie ma być. Poszukiwania mogą trwać do kilku miesięcy (typowo) i bądź na to przygotowany, a myśli dojdą tylko jeśli utrzymasz w glowie dane pragnienie oraz zademonstrujesz swoją postawą to, że dążysz w kierunku jego realizacji. Typowo jednak nim to nastąpi, wpierw konieczne jest zrozumienie całego procesu zaprezentowanego powyżej.

Przykładowo, jeśli twoim celem jest stanie się tym milionerem (z przykładu powyższego) to chcesz poszukać wpierw dróg jakie to tobie umożliwią[803]. Jeśli np. jesteś naturalnie urodzonym sprzedawcą[804] to prawdopodobnie będziesz chciał zostać biznesmenem/ przedsiębiorcą, jakim stanie się – umożliwi tobie z kolei osiągnięcie wolności finansowej, która pozwoli tobie prowadzenie badań jakie ciebie interesują (co stanowi wewnętrzną motywację – 'zdobyć jak najwięcej unikatowej wiedzy, jaka ma znaczenie i jest związana z dojściem do mocy[805]'). Należy przy tym zauważyć, że dojście do tych wniosków jak i znalezienie metod jakie pozwalałyby to osiągnąć[806] trwa i trzeba uzbroić się w anielską

---

[800] Jeśli już wiesz i rozejrzysz się wokół siebie – przy informacjach zawartych w tej sekcji (chociaż prawdopodobnie nie będziesz się zadawał z ludźmi, z drugiej strony pola moralnego tj. $\mu < 0.35$: to jednak wciąż będziesz znał takie osoby i dobrze je pamiętał – co będzie stanowiło potwierdzenie informacji zawartych).

[801] W świecie duchowym.

[802] Sam będziesz chciał się powiesić i istnieje ryzyko, że to zrobisz.

[803] Pomocne także w tym procesie jest znacznie lepsze poznanie siebie, a robi się to poprzez sprawdzenie kart urodzeniowych (każda osoba rodzi się z unikalną kombinacją cyfr, jakie nadają jej pewne cechy uniwersalne dla tej liczby). Tak naprawdę chodzi o karty urodzeniowe tarota, a można je obliczyć pod adresem: http://www.tarotschool.com/Calculator.html. Następnie należy znaleźć ich znaczenie oraz kierunki rozwoju na stronach (opisowych): http://www.aeclectic.net/tarot/learn/meanings/ oraz http://www.corax.com/tarot/cards/magician.html (należy znaleźć w menu na dole). Autor przykładowo nosi karty urodzeniowe: THE HERMIT+THE MOON, czyli ich znaczenie może być odnalezione na stronach m.in.: http://www.aeclectic.net/tarot/learn/meanings/hermit.shtml i http://www.aeclectic.net/tarot/learn/meanings/moon.shtml oraz http://www.corax.com/tarot/cards/hermit.html a także http://www.corax.com/tarot/cards/moon.html (mirror: www.xernt.com/xh/tarot). Ty, zapewne masz inne i musisz je odnaleźć na podanych powyżej stronach, co może dać ci pewne zrozumienie siebie oraz ułatwić wyznaczenie w wyniku tego drogi własnej na bazie swoich wewnętrznych zdolności, motywacji i przekonań zawartych – wyznaczonych przy urodzeniu.

[804] W wyniku tego, że w przeszłości byłeś takim sprzedawcą i wyrobiłeś sobie takie cechy w wyniku pracy własnej – wiąże się to z wędrówką twojej duszy (wcześniej twoja dusza zajmowała inne ciało, w innym czasie, a wszelkie umiejętności/ wiedza jakie zostały zdobyte w wyniku teraz są twoimi 'talentami'). Możesz z nimi iść, jednak rzadko stanowią one 'wewnętrzne motywacje' przez co stanowią z zasady co najwyżej dodatek (wymagany) do osiągnięcia nowych.

[805] Stania się potężnym lub w inny sposób: dojścia na sam szczyt 'władzy', choć może to ostatnie nie oznacza to z czym wszyscy to pojęcie wiążą. W istocie chodzi o zapewnienie sobie przewagi nad innymi, stanie się kimś najlepszym – jaki to jest na samym szczycie, często będąc związany z najlepszymi z najlepszych jacy są, a zawsze jest to powiązane ze zwiększeniem swojej własnej wartości poprzez wiedzę, jak i umiejętności. Zdobycie cech, jakie dają dostęp do pewnych wartości jest przy tym pożądane i stanowi cel nadrzędny (zauważ, że jest to dalekie od rządzenia innymi, jednak takie umiejętności mogą stanowić umiejętność uzupełniającą).

[806] Zdobycie wiedzy dot. prowadzenia biznesu, importu produktów z Chin, nauczenie się angielskiego w celu kontaktów z potencjalnymi partnerami, szybkie czytanie w celu zrobienia tego, kontakty z ludźmi, manipulacja, oszustwa, perswazja, nlp, zrozumienie życia na podstawie mechaniki oraz dipolarnej grawitacji, negocjacja,

cierpliwość, jednak tak naprawdę jeśli się tą drogą podąża to nigdy nie robi się nudno (idzie się za ‘wewnętrznymi pragnieniami’), a jeśli czegoś jest brak, to wierzyć lub nie: zawsze to jest, mimo iż czasem może być potrzebny czas na tego zdobycie (oraz użycie nabytej wiedzy). Takie podążanie jest sensowne, jako iż jest to potrzeba czy pragnienie naszej duszy – jeśli tylko idziemy z nim, to czujemy się wspaniale, a jeśli nie robimy tego – błądzimy i jesteśmy nieszczęśliwi, odczuwamy często bezsensowność w naszym życiu. Teraz, co najważniejsze: jest to zawsze cel już obrany, wyznaczony z naszym kierunkiem i dla nas najważniejszy (jaki jest), jednak mogliśmy jeszcze go nie odnaleźć, więc jest to praca jaką musimy zawsze wykonać sami oraz typ roboty jaka może być wykonana tylko przez nas. Jeśli jeszcze żyjesz to prawdopodobnie teraz (kiedy to czytasz) jest ten czas, bo pamiętaj iż to, że trzymasz teraz tą książkę i czytasz ją w tym momencie – jest zaplanowane.

Tak więc, po wyznaczeniu tych celów oraz znalezieniu tego co chcemy wykonywać (bądź co wykonać musimy w celu zapewnienia ich realizacji, bo zauważ: poszerzając wiedzę właśnie z tej dziedziny ma to i wypełnia w pewien, akurat w tym przypadku w dość oczywisty sposób, tą motywację duszy – jest to zawsze tak połączone, mimo iż możesz to przeoczyć ze względu na niewystarczającą ilość informacji, pominięcia pewnych faktów lub brak pewnej wizji lub pespektywy na otoczenie, bądź też obecne lub przyszłe wydarzenia, a także przez brak wglądu w przeszłość i inne pomniejsze): wyznaczamy swoją drogę w tym procesie – jakiej to przejście uczyni nasze życie pełnym.

Problemem ludzi (i ich naturalną skłonnością) jest to, że chcą oni zawsze wszystkiego najlepiej od razu. W istocie gdybyś wiedział, że masz w tej chwili 0.0001% wiedzy i umiejętności[807] (‘nie może być przecież aż tak źle skoro wiem niemal wszystko’ typu podejście), to zapewne nigdy nie rozpocząłbyś drogi (gdy do spełnienia celu konieczne jest osiągnięcie 100%). Zauważ jednak, że jest to jedynie możliwe w przypadku pójścia z tymi motywacjami duszy, gdyż jest to dla nas proste i naturalne, a każdy taką motywację jedną posiada i często o tym wiemy dobitnie przez całe życie, z czym byśmy sobie poradzili, bądź kim mielibyśmy być w życiu gdybyśmy zaczęli marzyć i wszystko byłoby możliwe. Inni są naturalnie bogaci, jednak ty nie jesteś nimi[808] – pamiętaj tylko, że im przyszło się zmierzyć z innymi wyzwaniami[809], mimo iż także są nich nałożone te same prawa co na ciebie, a więc oni także mają te problemy jakie ty posiadasz lub możesz posiadać w wyniku (jednak niekoniecznie muszą być one związane z posiadaniem[810]). Może zabrzmi to źle, jednak to nawet lepiej dla ciebie, gdyż w wyniku tego – jeśli tylko zaczniesz drogę to znajdziesz ten cel, będziesz działał, ale przede wszystkim z tego powodu, że dzięki biedzie bądź niedostatkowi finansowemu – wyrobiłeś w sobie pewne kluczowe cechy oraz jesteś znacznie bardziej doskonałą osobą niż oni, co będzie miało fundamentalne znaczenie w twoim przyszłych życiu.

---

umiejętności dot. szukania informacji czy zasady nawiązywania współpracy biznesowej oraz cały szereg dziedzin i innych powiązanych umożliwiające osiągnięcie celu. Oczywiście nie jest to konieczne, wystarczy tylko zacząć – jednak zostało podane jako przykład umożliwiający przejście tego procesu. Należy także zauważyć, iż te umiejętności bądź wiedza łączą się z innymi i nie były nauczone w mniejszości ze względu na ten poszczególny cel, a w celach pochodnych (z powodu konieczności do zdobycia innych ważnych, mimo że mogących także mieć znaczenie) i raczej zawsze wynikały z potrzeby.

[807] Niech to zostanie nazwane w ten sposób, mimo iż nie jest to precyzyjne ani nie odbija prawdziwych przyczyn oraz mechanizmu, jaki to jest ulokowany w innym miejscu.

[808] Tak to prawda, że inni są bogaci i dostali wszystko przy urodzeniu – jednak ty najprawdopodobniej tak nie miałeś, a by to zmienić musisz zacząć działać. Zrozum to. Jest to bez znaczenia dla ciebie no chyba, że znasz tych ludzi i mogą oni pomóc tobie w twoich celach (zauważ jednak, że musisz najpierw je mieć – mogą to być np. nowe projekty lub przedsięwzięcia podejmowane przez ciebie, bo raczej przestań oczekiwać iż ktokolwiek da tobie cokolwiek prócz piwa, jeśli chodzi o sprawy w odniesieniu do finansów. Mimo iż te pierwsze – może także nie być w rzeczywistości darmowe, a wszelkie potencjanie prezenty/ czy upominki mogą mieć ukrytą agendę tj. być intencjonalnym zamierzeniem w tym będąc elementem większej gry lub narzędziem mającym spowodować wzrost lub wywołanie twojego poczucia iż musisz coś dać z powrotem, jakie może zostać z kolei wykorzystane w niemoralnym, co samo w sobie może być przyczyną kłopotów – musisz zawsze być bardzo uważny na taką manipulację po to by pozostać czysty, przede wszystkim dla własnego siebie). Zostanie tylko powiedziane, że jeśli zaczniesz działać to sytuacja często odraca się.

[809] Mało osób wie, że przewidzenie oraz przygotowanie się na wszystkie scenariusze może spowodować, że one nie nadejdą albo będą znacznie mniej intensywne (patrz w szczególności informacje z s. #10). Nadrzędną istotą niewidzialnych praw ustalonych w tej rzeczywistości jest to, by obnażyć twój brak przygotowania i myślenia, więc sprowokują cię one do rozwoju poprzez ukazanie deficytów lub wad. Twoim zadaniem jest sobie poradzić i jest to zawsze wykonalne, o ile pewne wytyczne są w punkcie (moralne, intencje i cała grupa zespołów pochodnych). Zrozum to i walcz przez myślenie oraz pedantyczne planowanie, a także przygotowanie – na wszystko, nawet inicjalnie niewyobrażalne lub przede wszystkim: ciężkie/ niewykonalne do przewidzenia lub pomyślenia, bo z zasady to tutaj jest klucz.

[810] Finansami.

Wystarczy jednak jeśli zaczniesz działać powoli, ale podejmiesz to działanie.

Zapamiętaj też sobie jedno: jeśli będziesz szedł za tymi 'wewnętrznymi motywacjami' to czas zda się odejść, przestaniesz patrzeć na zegarek, a sukces będzie rzeczą naturalną (mimo, że niekoniecznie prostą do osiągnięcia). Tylko wtedy: będziesz mógł stać się najlepszy i jedynie wtedy będziesz tak naprawdę w życiu szczęśliwy[811].

Podejmij to wyzwanie, bo tylko ono ma sens. Zacznij od teraz, napewno już możesz wiedzieć co to jest – jeśli nie: szukaj. Wiedz, że może to zająć pewną ilość czasu, jednak z zasady nie więcej niż trzy miesiące. Jednak jeśli jeszcze nie znajdziesz go po tym czasie, to wiedz że jesteś specjalnie trzymany w niepewności byś zrezygnował[812]. Jeśli to zrobisz to przegrasz i będziesz musiał ponownie zawalczyć, dlatego utrzymaj to zadanie nim nie zostanie to przez ciebie dokonane.

Jeśli znajdziesz już to (jednak to będzie właściwy strzał, a nie zrobiony od 'niechcenia' lub 'by był' – motywacje i myśli mają największe znaczenie, a prawdziwych intencji nie będziesz w stanie zafałszować albo oszukać, więc poświęć się i naprawdę doprowadź to do końca). Zostanie tobie po tym wyznaczona droga (więcej w s. #10): nie będzie to z zasady nic magicznego jednak pamiętaj, że zadania i obowiązki zawsze spoczywają na tobie i muszą być zrobione z maksymalnym poświęceniem i motywacjami.

W istocie polega to na tym, że jeśli chcesz stać się tym milionerem, zostając przedsiębiorcą i zakładając swój własny biznes w celu realizacji swoich wewnętrznych motywacji (bądź cel ten może być osiągnięty w podobny sposób np. poprzez posiadanie udziałów w biznesie, co będzie wiązało się z jego realizacją) to wiedz, że najpierw możesz mieć przykładowo – ten 'świetny' pomysł by zrobić to i to (np. założyć taki i taki biznes: pojawi się on zawsze na poziomie twoich umiejętności, że będzie to możliwe do zrobienia). Z zasady on nie wypali, jednak ty wiesz iż zrobiłeś wszystko (w tym czasie będziesz kontynuował i poszerzał naukę, ucząc się ciągle). Następnie pojawi się coś kolejnego, znowu się nie uda – coś kolejnego, znowu się nie uda (i tak z kilkanaście razy najprawdopodobniej). Wszystko to będzie rozciągnięte w czasie, jednak z każdą porażką i wraz z czasem będziesz zwiększał swoją wiedzę i umiejętności – tak, że będzie możliwe wyrobienie u ciebie cech i umiejętności pozwalających (oraz potwierdzających) to, że poradzisz sobie kiedy ten czas nadejdzie[813]. W międzyczasie może pojawić się jakieś osiągnięcie, jednak może okazać się, że to nie to – po czym nauka znów musi być kontynuowana, a tak np. po 10-15 latach[814] w końcu dojdziesz do tego, o czym marzyłeś (jest to znacznie rozciągnięte w czasie, jako że aby dojść do czegoś wartego osiągnięcia konieczne jest poświęcenie na to znacznej ilości

---

[811] Ludzie idący za wewnętrznymi motywacjami: rozkwitają. W istocie jako przykłady sukcesów, można podać dwie osoby, które poszły początkowo na studia prawnicze, jednak ten element jaki im mówił, że zawsze mają robić coś innego: doprowadził do rezygnacji z nich i zajęcia się tym, czego zawsze pożądali: dla jednego z nich była to muzyka, a drugi z kolei zawsze chciał robić gry i to ich pasjonowało, bo sprawiało iż mieli motywacje jak i energię, nielimitowaną wręcz do robienia tego co jest ich węwnętrznym impulsem (nie tylko dla pieniędzy). Tymi osobami są: Armin van Buuren (Dj, jakiego majątek jest szacowany na ok. 50 mln dolarów obecnie, a który to wszedł na tą drogę dość późno w swoim życiu) czy Daniel DiCicco (jaki stworzył grę, od podstaw – samodzielnie jako jedna tylko osoba, tj. StarDrive; mimo iż obecnie nie jest jeszcze w pełni ukończona, jako iż występują wciąż błędy to wysiłek będzie kontynuowany: to co miało zostać zademonstrowane, to fakt iż pieniądze się znalazły na realizację celów zgodnych z wewnętrznymi motywacjami duszy i jest to obserwowalne zawsze – znajdzie się sposób, jeśli tylko w końcu wejdziesz na tą drogę i jest to udostępnione wobec każdego, kto ma tylko odwagę by to zrobić). Wiedz, że tylko w ostateczności ludzie, jacy za nimi idą – wygrywają, jako iż w skutek wysoko-zmotywowanej oraz ukierunkowanej pracy stają się najlepsi a tylko tacy w rzeczywistości, odnoszą w życiu sukces.
Wykonaj swoją pracę domową i dokonaj podobnego wyboru teraz, a zmieni to całkowicie twoje przyszłe życie, jedynie na najlepsze. Strach jest jedynie iluzją, jaką sam możesz sobie nakładać – wszystko się znajdzie, jest to zagwarantowane.

[812] Z reguły początkowo zawsze jesteś trzymany przez ten mechanizm w niepewności – aż do końca, nim nie będziesz wiedział i był w pełnej wierze, bez względu na czynniki.

[813] Zauważ, że uczysz się często jedynie na porażkach, a największa nauka z zasady płynie po tych największych.

[814] Przez ten cały czas ~~najprawdopodobniej~~ będzie towarzyszyć nam niepewność: czy damy radę (istotnie zmienią się także nasze warunki najprawdopodobniej – na gorsze lub znacznie gorsze). Jednak to co należy zrozumieć to fakt, iż będą one często wymagane po to, byśmy zdobyli dane umiejętności i cechy charakteru – by go wzmocnić i wyrosnąć na potężną, wysoce moralną i silną osobę. Odpowiadając na to pytanie: czy nam się uda – tak, zawsze jeśli tylko będziemy podążać tą drogą, gdyż jest ona w istocie najlepszym co może nas spotkać w danym życiu. Należy jednak pamiętać, że ta ufność nie może zwolnić nas z myślenia, gdyż często będziemy specjalnie wpuszczani w 'maliny' bądź ślepe uliczki (puste i próżne drogi w dosłownym sensie pokazujące nam naszą niewiedzę oraz braki). Ważne jest także przeprowadzenie procesu opisanego w s. #10 w celu lepszego zrozumienia na czym polegają pułapki (przemyślenie zawsze każdego możliwego zagrożenia oraz przygotowanie na niego, jako iż zwiększy to szybkość z jaką będziemy szli po tej linii życia).

czasu). Najlepsze w tym mechaniźmie jest to, że nigdy nie prosisz o coś czego wiesz, że nie możesz osiągnąć, więc działa to zawsze (bo po prostu w to nie wierzysz, a to co jest pozbawione wiary – jest tylko pobożnym życzeniem). Stąd, najlepiej zacząć od czegoś mniejszego, a później to rozwijać wraz z czasem. Niekoniecznie musi to być np. pewna suma pieniędzy, a stanie się np. prominentnym dj'em czy piosenkarzem – pieniądze będą skutkiem ubocznym tych działań, czyli dzielenia się z innymi.

Widzisz, w istocie nawet jeśli się poddasz gdzieś po drodze, bo zwyczajnie będziesz miał dość – to i tak wrócisz na ten tor prędzej czy później ze względu na to, iż po czasie przestaniesz czuć się szczęśliwy. Tak to wygląda, że jedynie jeśli wkładasz 110% zaangażowania w cele, jakie cię zwyczajnie nie męczą (ich wykonywanie)[815] jako iż są zgodne z tzw. wewnętrznymi potrzebami duszy – to kwitniesz w najlepsze i rozwijasz się oraz twoje życie jest pełne.

Jeśli znajdziesz się w wyniku zejścia z tej drogi gdzieś w kłopotach (lub w oczekiwaniu na śmierć, co zostało napisane wcześniej), to nieoceniona jest w tym momencie siła modlitwy (w tym także jeśli chodzi o wyznaczenie drogi w życiu). Wiedz także, że często wygląda to tak – jakbyś gadał w myślach do czarnej ściany: może ona nic nie odpowiedzieć, jednak ty wiesz. Rzeczy zaczną się dziać w świecie rzeczywistym i będziesz to w stanie odczuć, mając coś w stylu 'eureka moment' – to jest właśnie działanie tych praw. Jeśli je zauważysz to musisz podążać za nimi. Mogą to być także osoby pomagające tobie w spełnieniu i osiągnięciu tego celu. Wiedz, że nie będzie to dziełem przypadku i zapewne to odczujesz[816].

Modlitwę, da się porównać do powyższego sędziego z historii wcześniej – jest on bardzo nastawiony na zysk własny, dla swoich własnych celów. Prawdopodobnie zresztą jak ty sam. Mimo, iż może zostać coś zrobione bezinteresownie, jednak to nie będzie z zasady zbyt wielkie, stąd musisz zaoferować mu coś co jest dla niego ważne i odniesie on z tego korzyści. Warto przede wszystkim na początku przyznać się do własnych błędów, że wiesz iż sprawę spartaczyłeś i zrobiłeś to kompletnie źle (wszystko). Następnie konieczne jest wyrażenie poprawy, czyli co zamierzasz z tym zrobić, a także co inni z tego będą mieli. Modlitwa jest czymś bardzo personalnym i uzależnionym od okoliczności oraz wierzeń danego człowieka, więc żaden konkretny przykład nie może zostać przytoczony. Zdaj się na intuicję i bądź szczery. Pamiętaj, że wszystko odbywa się w myślach – najlepiej wyobraź sobie tego sędziego, będąc sam na ławie oskarżonych i zacznij mówić do niego w myślach – nie jest konieczne zajmowanie jakiejkolwiek pozycji ani klęczenie przy tym. Po prostu usiądź wygodnie, najlepiej na fotelu, tak jakbyś siedział w sądzie. Warto także zaopatrzyć się w kartkę i długopis.

Przede wszystkim musisz zrozumieć parę cech i właściwości tego sędziego – jest on w pewnym sensie podobny do tego w jaki sposób ty byś patrzył z jego pespektywy na twoją kopię proszącą o łagodny wyrok (tj. w prawdziwym sądzie) lub o wskazanie czy wyznaczenie pomocy (lub/ i właściwej drogi). Musisz sprecyzować dokładnie co zrobisz po to, by swoje błędy naprawić oraz czego potrzebujesz, a także co dasz w zamian od siebie za tą pomoc (często jednak wystarczająca jest chęć zaprzestania danej niemoralnej pracy/ życia[817] połączona z potrzebą wyznaczenia nowej drogi w życiu oraz naprawienia wszelkich wyrządzonych krzywd jak i spłacenia karmy)[818]. Zauważ, że pomoc nadejdzie – jednak stanie

[815] Czas zdaje się zatrzymać i mógłbyś wykonywać dany typ pracy praktycznie nieskończenie długo (jeśli wyeliminować by zmęczenie jak i inne tj. konieczność odpoczynku i relaksu).
[816] Jeśli tylko nauczysz się widzieć więcej: poprzez umiejętne obserwowanie swojego środowiska oraz w wyniku nabytego oprogramowanie podświadomego.
[817] Niemoralne jest życie w pespektywie długoterminowej, pozbawione celu oraz wynikające z braku podążania za wewnętrznymi motywacjami duszy (tzw. z ang. intrinsic motivations).
[818] Jeśli już modlisz się o tą pomoc, to zwróć uwagę na pewne cechy jakie musi każde takie przesłanie nieść: muszą to być twoje własne potrzeby oraz tylko twoje własne problemy, czyli np. nie możesz prosić o to, aby ktoś się zmienił dla ciebie, bo ty tak chcesz (jeśli chodzi o to ostatnie, to możesz to spowodować swoimi własnymi działaniami wobec tej osoby, jednak jeśli ona ciebie nie chce – to najlepiej jest odejść i zostawić ją w spokoju, bądź stworzyć pewne cechy charakteru u siebie lub inne, jakie to spowodują przyjście tej osoby do ciebie). Musisz przy tym szanować tzw. wolność oraz strefę wpływów (przestrzeń osobistą) innych. Także pieniądze czy inne są tu już bez znaczenia – nie musisz przecież żyć by zostały one rozdysponowane za ciebie, więc w swoich modlitwach proś jedynie o rzeczy jakie wymagają twojego osobistego udziału. Jeśli chodzi o inne, ważne – to skup się na tym, abyś to ty był głównym wykonawcą, a nie żeby ktoś zrobił daną pracę za ciebie (np. coś w stylu: 'zapłacę temu i temu to będzie pomagał temu i temu'). Widzisz, problemy sędziego z takimi osobami dotyczą tylko twojej osoby (mimo, iż możesz mieć pomocników – to jednak ty musisz być głównym wykonawcą i 'motorem napędowym' tego co twierdzisz, że zrobisz). Przestań także myśleć, że warto jest obiecać mało bądź nic, bo podobnie jak w sądzie – to sędzia, jaki chce swojego własnego udziału w tym, że się zmieniłeś: musi on wiedzieć, że decyzja była słusza, a jeśli będziesz oferował mało albo niewiele to może on skazać cię na śmierć, bądź nie okazać tej pomocy w ogóle, stąd upewnij się iż cele będą dość przekonywujące dla tej osoby oraz czymś w co warto zainwestować, bądź dać dodatkowy czas na wykonanie, zamiast

się to w odpowiednim miejscu i czasie, więc zacznij działać od teraz w sposób w jaki możesz maksymalnie, gdyż często nie jest ona nawet potrzebna[819]. Ważne jest, aby po jej wyznaczeniu dać z siebie wszystko i wykonać każdą pracę najlepiej, w możliwie najbardziej zmotywowany i solidny sposób w jaki jesteśmy w stanie to wykonać[820].

Twoje modlitwy powinny być raczej nastawione na pomoc w zdobyciu wiedzy umożliwiającej tobie wyzdrowienie niż 'by być zdrowym'. W tym także o pomysł lub o skierowanie na drogę moralną, dzięki jakiej możliwe będzie zarobienie pieniędzy, bo będą zgodne one z twoimi wewnętrznymi motywacjami, a praca wykonywana nie będzie dla ciebie męczące tylko wynagradzająca i uszczęśliwiająca, a nie w nastawieniu o same pieniądze ('kuriera z paczką pieniędzy'). Wtedy dopiero zapewne twoje prośby będą mogły zostać wysłuchane[821].

Zapamiętaj sobie także to iż ktoś kto stale dzwoni i pyta o jakieś nic nie znaczące (cenzura) – jest porównywalny do ciebie pytającego w myślach czy proszącego o to samo. Zapewne wyłączysz telefon, wyciszysz dźwięki czy przestaniesz odbierać. Wybieraj swoje myśli i prośby starannie, a proś jedynie wtedy gdy naprawdę potrzebujesz pomocy. Z rzadka jednak powinno to się zdarzać, bo powinieneś być przygotowany. Jeśli tak nie jest, to pracuj. W końcu wszystko się rozjaśni i ułoży. Trzymaj takie przekonanie, aż do końca[822] swego. Powodzenia!

Wracając do historii raka w szpitalu, bądź też rozstania z osobą bliską – jednym z punktów obrony oraz udowodnienia naszej wartości będzie podjęcie działań mających na celu zmianę naszej moralności, usunięcia przyczyn[823] na poziomie fizycznym i/ lub psychicznym oraz

---

skazania (co mogłoby się wiązać ze zgorszeniem danej osoby, jakie nie jest wcale potrzebne na tym poziomie, właśnie w wyniku twojej woli poprawy oraz rzeczy jakie zostały przez ciebie obiecane). Jeśli już to zrobisz, a pomoc nadejdzie (mimo, że możesz czuć się iż to nie była żadna pomoc z 'góry', bo wszystko się przecież udało bez niej) to wiedz, że możesz zostać skazany przez tego sędziego lub w przypadku niewykonania zadania jakie zostało obiecane – czeka ciebie najprawdopodobniej podobny los, mimo iż mają tu znaczenie twoje motywacje, działania i intencje oraz praca jaką włożyłeś w ich wyniku. Warto więc upewnić się, że cele jakie są obiecywane są realne oraz jesteś zdolny do ich wykonania (ze środkami i zasobami jakie są przez ciebie posiadane). Wyznacz także ramy czasowe, bo sędzia może czuć się oszukany jeśli powiesz mu, że do końca swojego życia to zrobisz i możesz zostać skazany od razu (jeśli będziesz chciał być sprytny). W istocie jest to proste: obiecaj tylko coś co wiesz, że jesteś w stanie zrobić, a jeśli nie to usprawiedliw i wyjaśnij co możesz zrobić i jesteś tego pewny – dołóż wszelkich starań i motywacji oraz włóż w to zasoby jakie potwierdziłyby tego wykonanie na możliwie najlepszym poziomie oraz wykaż się działaniami zmierzającymi do poprawy twojej moralności. Jesteś w stanie tego dokonać, jako iż możesz albo to zrobić lub czuć się skazanym (co może oznaczać śmierć). Jak zawsze masz wybór.

[819] Jednak jeśli tak się dzieje, że pomoc jest potrzebna gdyż my sami nie mamy możliwości zrobić tego by wejść na drogę moralną – to ta ostatnia zawsze przyjdzie. Więcej informacji można znaleźć (dot. zasad działania mechanizmu): http://xernt.com/My-personal-short-story-reasons-for-founding-new-philosophy.

[820] W ten sposób, dzięki właśnie takiemu postępowaniu należy iść przez cały życie, a unikniemy w ten sposób tego co wiąże się z niskim poziomem energii moralnej (patrz informacje wcześniej, w tej sekcji) w czego wyniku będziemy skazani na szczęście i pełnię w życiu.

[821] Ujmując to w inny sposób: większość ludzi idzie do pracy, jakiej nie kochają – po to by dostać wypłatę, a po przyjściu do domu: włącza telewizor i jest już dla nich to bez znaczenia czy rozwijają się oni dalej, czy jedynie prześlizgują do następnego dnia. Praca jaka jest przez nich wykonywana – nie prowadzi w efekcie do rozwoju tych osób, a jest wykonywana z konieczności i często niezgodna z tzw. wewnętrzymi motywacjami: z zasady również nie jest ona wykonywana w najlepszy możliwy sposób, przez co nie prowadzi do większego rozwoju (brak jest np. nauki poza jej ramami czasowymi dot. stania się w niej lepszym, udoskonalenia metod itp.). W efekcie, powyższe prowadzą do niskiego generowania energii moralnej, jaka to jest z kolei zużywana całkowicie lub niemal całkowicie podczas weekendu i tak idzie się przez całe życie, bez zastanowienia. Wartość takiej osoby jest niska, bo nie rozwija się ona każdego dnia – stając się i podejmując działania by stać się lepszym (jak 'akcja na giełdzie' – rosnąć).
Całkowitym przeciwieństwem są osoby jakie idą za swoimi motywacjami wewnętrznymi, jakie swoją pracą się pasjonują i wykonują ją w najlepszy możliwy sposób, rozwijając się każdego dnia oraz mając sens by wstać każdego ranka w celu poszerzenia swojej wiedzy czy ekspansji swojego biznesu – te osoby wiodą szczęśliwe życia i ich wartość jest wysoka (w sensie oceny praw moralnych, jako jednostki). Są one uczciwe i wysoce moralne, najczęściej myśląc i pracując stale przez całe miesiące, długie lata czy nawet życie.
Zuważ, że wykonywana praca musi być zgodna z twoimi wewnętrznymi dążeniami (motywacjami), jako iż wykonywanie innej pracy: nie będzie miało odpowiednio wysokich intencji, ze względu na brak widzenia przez ciebie – jej sensowności, co przełoży się na motywacje (co jest ważne w przypadku chęci zmiany). W dodatku nie jest to proces początkowo łatwy, więc miej tą świadomość i zawsze walcz aż do samego końca (po więcej patrz s. #10).

[822] Z tego powodu iż zawsze wiesz, w procesie: co masz robić – jest to tylko jedna rzecz naraz, jaka ma być zawze dokończona i wykonana, najlepiej.

[823] Jeśli chodzi o tego pierwszego, to podjęcie obrony na poziomie fizycznym może wiązać się z zastosowaniem leczenia z sekcji #4 tej książki lub innego, dowolnie przez nas wybranego (ważne jest, aby te leczenia nie były są sobą w sprzeczności, a warto sięgnąć do różnych materiałów). Poprzez zmianę energetyczną wywołaną naszą wolą oraz podjęciem decyzji (w tym w zaprzestaniu szkodliwych nałogów niszczących nasz układ odpornościowy): wywołamy

doprowadzenie oraz naszego wzrostu jako człowieka, a także znalezienie wewnętrznych motywacji naszej duszy i pójście z tym rytmem w dalszą drogę. Udowodnimy przez to, że potrafimy działać oraz nadzieja nie jest dla nas stracona, bo zmieniliśmy się w wyniku poniesionych doświadczeń.

przepływ energii, jaki pozwoli nam w pokonaniu choroby. Konieczne jest także zwrócenie uwagi, że leczenia inne niż sugerowane mogą wiązać się z ryzykiem śmierci, stąd trzeba podejść do tego śmiertelnie poważnie – najczęściej wystarczające jest zaufanie informacjom zawartym, a wartość jest udowodniona w przypadku wdrożenia tych informacji i zmiana raczej odbywa się na poziomie świadomościowym niż fizycznym.

PODSUMOWANIE[824]

Podsumowując – jeśli zakumulujesz w swoim przeciw-ciele μ o wartości:

1. **μ > 0.6 – to doświadczysz najpotężniejszego haju (niewyobrażalnej eksplozji szczęscia), jaką możesz osiągnąć w tym życiu (i wszechświecie) gdzie żaden narkotyk nie stanowi nawet splunięcia intensywności tego stanu** (zwróć uwagę ile jest ludzi uzależnionych od narkotyków, a stan/ uczucie błogości na nich nie stanowi nawet namiastki tego, co jest osiągane w stanie Nirvany).

   Wszystko znika i wydaje się nieistotne po jej osiągnięciu. Nirvana niesie również ze sobą inne korzyści, jednym z nich jest np. to, że stajemy się wielkim magnezem dla płci przeciwnej.

2. μ = 0: umierasz (poprzez „moralne zaduszenie" w wyniku wypadku tzw. 'losowego'[825] lub w skutek wcześniego spadku w polu moralnym – śmierć następuje w wyniku popełnionego przez ciebie samobójstwa).

Duchowość, bo tak to zostanie nazwane – ma w istocie 70% ważności jeśli chodzi o zdrowie organizmu[826]. Choroba nie ma praktycznie szans na zakorzenienie się w organizmie, jaki jest wysycony energią moralną oraz jaki prowadzi pozytywne, w sensie wkładu – w swoje jak i życie innych, dlatego została jej poświęcona tak duża uwaga w tej publikacji[827]. To co fizyczne ma tylko znaczenie do pełni przeżywania tego szczęścia, jako iż warunkuje ono jego intensywność na platformie fizycznej.

Wszelkie problemy wynikają z nieznajomości zasad gry. Jeśli w istocie nie rozwijasz się to możesz się tylko staczać, bowiem nierobienie nic też jest niemoralne. Oczywiście czas na odpoczynek i relaks też jest potrzebny i wlicza się w naturalny cykl – mówimy tu jednak o perspektywie długoterminowej. Wiedz, iż jeśli nie zaczniesz działać w górę, by stać się najlepszym, a wręcz przeciwnie – zaczniesz iść w przeciwną stronę – zostaniesz usunięty z tej gry (jednak nim to nastąpi zostaniesz zarzucony kłopotami – odczuwalnymi, z jakimi to będziesz musiał sobie poradzić[828]). Zrozum – jeśli chcesz wieść szczęśliwe życie musisz wieść proaktywny żywot, działać (w istocie wynik się nie liczy, jednak masz dokonać starań, najlepszych jakie potrafisz – by w końcu zrealizować wyznaczony pojedynczy cel bądź także te poboczne) – zdobywać wiedzę – rozwijać się – pomagać innym. Jeśli wybierasz drogę najmniejszego oporu intelektualnego – problemy się nawarstwią, zostaniesz przesunięty do miejsc niepożądanych (przez ciebie), takich jak szpitale psychiatryczne, więzienia lub inne jednostki resocjalizacyjne (wlicza się w to także kurator). Mimo, iż może przez jakiś większy okres czasu nic się nie dziać szczególnego, to jednak doświadczysz prędzej czy później kłopotów z jakimi będziesz coraz bardziej walczył aż do całkowitego załamania nerwowego. Choć, z drugiej strony – zapadłyby się one – wszystkie (i mówiąc wszystkie na myśli są naprawdę wszystkie problemy), gdybyś tylko teraz zmienił postawę na proaktywną. Odeszłyby one w niepamięć albo po prostu przestały już być dotkliwe. Takie są zasady. Jeśli je przestrzegasz: wygrywasz, jeśli chcesz je ominąć: problemy, problemy, samobójstwo czy śmierć (i ogromne, niewyobrażalne cierpienie w procesie). Jeśli jesteś proaktywny w swoich

---

[824] Ta sekcja także dostarcza odpowiedzi na pytanie: czemu ludziom dobrym dzieje się krzywda? Problemy jakie są wyrządzane przez tą ostatnią, powodują w istocie wzrost μ i nowe wyzwania jakie to są podstawą do poszerzenia wiedzy. Bycie jedynie dobrym jest niewystarczające, konieczna jest zmiana postawy na proaktywną – w całym znaczeniu tego słowa, a nie tylko ograniczanie się do aktualnie posiadanej wiedzy, co samo w sobie jest już niemoralne (bez jej nieustannego poszerzania).

[825] Ew. w skutek deficytu energii moralnej – organizm zostanie zabity przez bakterie/ wylew czy dojdzie do jego śmierci w skutek choroby. Nawet jeśli ta ostatnia, będzie wyglądała na przyczyny naturalne/ losowe/ w skutek zjedzenia czegoś czy narażenia na pewne toksyczne elementy – to wiedz, iż zapewne znalazły się tam one/ zostały podsunięte: nie bez przyczyny, do czego mogłoby nie dojść na wyższych poziomach tego pola, bez negatywnej karmy dołączonej.

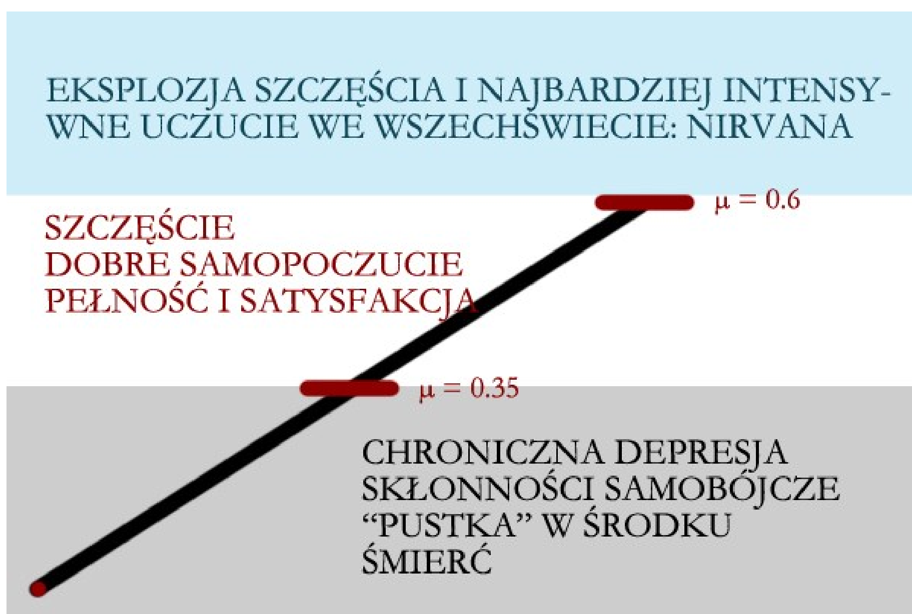
[826] Wg opini autora: 100% – jednak wartość ta została podana orientacyjnie, jako iż może istnieć jeszcze zbiór przyczyn jaki jest mu nieznany.

[827] Z kolei postawa reaktywna jest często ukrytą przyczyną choroby (ze względu na brak/ niedostateczny pływ energii moralnej w ciele fizycznym, jak i jej wartości oraz innych, tj. psychicznej depresji i marazmu – wywołanych brakiem odznaczania się postawą aktywną, nastawioną na działanie oraz powiększenie swojej wiedzy i umiejętności, w tego wyniku).

[828] Gdyż radzenie sobie z problemami dokłada się do poszerzania wiedzy i stawania się lepszym, co jest już wysoce moralne.

działaniach (podejmujesz je, dążysz do osiągnięć – stania się najlepszym, zbudowania najlepszych biznesów/ utworów/ prac itp.): odczuwasz przyjemność ze swoich osiągnięć (nawet jeśli widocznych tylko dla ciebie). Jeśli jesteś reaktywny (nie robisz nic, nie pracujesz by się rozwijać – swoim postępowaniem nie wzbogacasz innych, czekasz 'aż ktoś ci da' lub 'zapewni'): nie przygotujesz się na ilość plag jakie zaczną powoli, ale z coraz większą siłą się pojawiać. Nie da się zrobić takiego przygotowania z definicji (jakiekolwiek przygotowania świadczą już o postawie proaktywnej), jest to niemożliwe (w istocie nawet największe myślowe przygotowania nie są w stanie przygotować na plagi związane z postawą proaktywną, dosłownie: „wychodzą one ze studzienki na środku pustyni" – podobnie jak drogi, które są wszędzie poblokowane jak jesteś na niskim μ, nim nie zwiększysz swego poziomu energii moralnej[829]. Masz wybór. Teraz już te reguły znasz, więc rozpowszechnij tą wiedzę, bądź zostaw ją tylko dla siebie. Jak zawsze ty decydujesz. Twoim celem jest wybór własny obszaru, gdzie staniesz się najlepszy jaki możesz być i poza, przyczyniając się do poszerzenia wiedzy w tym temacie.

Uderzającą regularnością w tym wszechświecie jaka rzuca się od razu w oczy jest to, iż praktycznie wszystko jest w nim jest tak inteligentnie zaprojektowane, że służy zwiększeniu naszej wiedzy, usprawnia nasze logiczne myślenie i badanie, pomaga tym, którzy wykorzystują swój umysł i zdobyte wiadomości itp. Przykładowo działanie praw moralnych jest nastawione m.in. na zwiększanie naszej wiedzy i możliwie maksymalny rozwój. Przebieg linii pola moralnego zbiega się z linią największego oporu intelektualnego (myślenia nad działaniem i powstrzymania reakcji naturalnych – emocjonalnych). Zasady oraz kanony wg jakich funkcjonuje moralność są zorientowane ku poszerzaniu wiedzy. Wszechświatowa sprawiedliwość nie karze 'ślepo', a jest nastawiona wyraźnie inteligentnie na 'motywowanie sprawiedliwością' jakie to ma wpływ na rozwój jednostki oraz jaka to inspiruje naukę i myślenie. Struktura wszechświata w istocie promuje te ostatnie. Stąd wymogiem moralnym jest ciągłe i nieustanne poszerzanie swojej wiedzy poprzez proaktywne działania, czas oraz wysiłek spędzony na pokonywaniu problemów oraz poszerzaniu własnych informacji, jako iż jest to faktycznie wiodący zamiar Uniwersalnego Intelektu w dziele stworzenia tego wszechświata.



Rys. 47. Graficzne przedstawienie pola moralnego (μ).

[829] Patrz początek tej sekcji.

W istocie coraz większa ilość ludzi, ze względu na niewyczuwalność pola[830] (oraz nieznajomość praw moralnych) podejmuje w tym świecie akcje, jakie to spychają ich w jego dół, w czasie prowadząc do stania się pełnym pasożytem – jaki to żyje na koszt innych i jest już niezdolny często do działania (lub ew. dany intelekt wykonuje swoje codzienne obowiązki i prace, a kiedy przechodzi na emeryturę połączoną z brakiem wysoko-zmotywowanej pracy – w wyniku braku tej ostatniej, następuje naturalny spadek w polu moralnym). Kolejne rzesze ludzi podążają tym naturalnym cyklem (ze względu na brak wiedzy i często chęci do poznania mechanizmu) w czego wyniku dochodzi do depresji[831] tych intelektów, a później – jeśli stan ten nie zostanie zmieniony (poprzez zmianę w polu moralnym następującą tylko w wyniku zwiększenia energii moralnej), dochodzi do spektakularnego samobójstwa (jednak przy zauważeniu i doświadczeniu wcześniejszego cierpienia) lub śmierci wywołanej najczęściej w skutek choroby albo w wyniku udziału osób postronnych.

Celem ludzkiego życia jest pozbycie się tzw. chleba wstydu[832] (spłaca się go poprzez dzielenie się z innymi, co jest osiągane dzięki zmiany postawy na proaktywną, jaka to wymaga działań na rzecz innych intelektów) jaki jest ustanawiany w momencie przybycia na ten świat, a przez to przejście drogi oświecenia i wobec tego udowodnienie swojej wartości mającej przebieg w przejściu do dalszej gęstości, w tzw. wędrówce dusz. Nie jest w niej odczuwalny ból, strach ani inne, a dusze tam bytujące mają inne cele i działania (są także prawdopodobnie stale w stanie Nirvany). Nagrodą ostateczną jest nieśmiertelność, jednak jest ona dawana tylko tym jacy spełnią wymogi jakościowe poprzez działania – w zgodzie z wartościami, a także zamiarami Uniwersalnego Intelektu oraz jacy udowodnią swoją wartość jako istoty ludzkiej. Pozostałe dusze jakie ich nie spełniają są prawdopodobnie niszczone bądź usuwane[833] z tzw. Wirtualnego Świata (3 równolegle świata[834], tzw. istniejącego rejestru do naszego świata), gdzie znikają na zawsze[835].

W tej rzeczywistości (jak i po prostu: w życiu) jest albo tak, że grasz (lub idziesz) wg ściśle określonych zasad[836] albo przegrywasz.

Przestań teraz, trzymać się i zadawać z ludźmi o niskiej moralności, gdyż rozwalą oni prędzej czy później komuś głowę, a ty będziesz współwinny mimo iż nic nie zrobiłeś – zostaniesz skazany i pójdziesz siedzieć. Jeśli sam masz niską moralność – to zmień ją.

---

830 Zasób energii moralnej (μ) zakumulowanej w przeciw-świecie stanowi także o zasobie naszej wolnej woli, jako iż bez tej energii nie jesteśmy w zasadzie zrobić nic, co by dało jakiekolwiek owoce (o ile cokolwiek w ogóle). Z tego powodu, tak ważne jest możliwie zawsze – przeciwstawienie się naszym naturalnym nawykom i emocjom w celu zwiększenia jej zasobu oraz pójście zgodne z drogą wewnętrznych motywacji, po to – aby wykonywać pracę silnie zmotywowaną, umożliwiającą maksymalne pozyskanie tej energii, a przez to także zmianę naszej osobowości na tą bliższą doskonałości. Jedynie wtedy jesteśmy w stanie doświadczyć prawdziwego szczęścia w życiu.
831 Depresja może także być opisana jako: wstępny symptom braku realizowania przez ciebie celu do jakiego zostałeś zaprogramowany i powołany tutaj.
832 W innych słowach: restrykcja (brak) z odczucia przyjemności przy niezarobionym/ niezasłużonym prezencie (co jest związane z energią moralną oraz warunkuje konieczność zapracowania na to pierwsze). Implikuje to, iż jeśli coś nawet dostaniemy – to nas to nie cieszy (może krótkoterminowo) a szczęście wywołują jedynie dążenia, na jakie w pełni zapracowaliśmy wysiłkiem własnym.
833 Ew. są uwięzione 'na wieczność' w tej gęstości lub w pewnych niespecyficznych warunkach, jakie zostały wywołane własnymi akcjami tutaj – spadają do niższej albo są zawieszone trwale w oczekiwaniu na swoją kolej.
834 http://xernt.com/How-to-understand-mechanics-behind-Life-based-on-the-Gods-creation-and-dipolar-character-of-gravity.
835 Rola intelektów niemoralnych jest ważna (i musiało to zostać opisane) jako iż często jest tak, że dana osoby kroczy złą ścieżką, a uczy się w wyniku poniesionych akcji (po czym w pewnym momencie życia zmienia się całkowicie, a poprzez zdobytą poprzez działania w niemoralny sposób i odbyciu za nie kary wiedzę – zaczyna działać po 'białej', czyt. dobrej stronie mocy). Problemem jednak jest to, iż w przypadku kontynuowania ścieżki niemoralnej – bez nadzei na zmianę: kiedy rola tej osoby przestaje być ważna lub zagraża ona swoimi akcjami innym intelektom: jest najczęściej uśmiercana bądź najwyżej zamieniana w niezdolną do niczego kalekę (ew. umieszczona na dożywocie w więzieniu, bez możliwości ucieczki). Ludzie niemoralni muszą istnieć w celu rozwoju systemu (testowanie wad nowych wynalazków, rozwiązań, testowania moralności innych osób, a także jako nauka/ doświadczenie wobec innych intelektów – by wkładali wiedzę i wysiłek w to co robią), jako iż przyczynia się do rozwoju. Jedynym problemem jest tylko to, że nigdy nie wiesz tego – czy następną osobą jaką spotka taki los nie będziesz ty, jeśli się nie zmienisz: teraz. Ludzi niemoralnych jest wielu, gdyż jest to naturalne – o ich zapas nie trzeba się nigdy bać, gdyż każdy staje się taki, jeśli tylko zaniecha działań własnych lub zmieni motywacje. Jeśli chcesz doświadczyć życia w pełni, a nie chcesz by było ono tułaczką i tym, jakie jest obarczone niezwykłym cierpieniem: musisz zacząć żyć wg pewnym, ściśle opisanych i ustalonych zasad – wbrew pozorom są one proste i oczywiste oraz takie, z jakimi warto żyć i oddać swoje życie za. Jeśli jeszcze nie podjąłeś wyboru to dokonaj go teraz.
836 Dotyczy to także osiągania sukcesu.

Zawsze istnieje moralne rozwiązanie do każdej z sytuacji napotkanych. Wymaga ono jednak, włożenia najczęściej w jego znalezienie: wysiłku. Jeśli nawet istnieje przypuszczenie lub przekonanie, że dana sytuacja nie ma rozwiązania to prawa moralne je stworzą, nawet jeśli oznaczałoby to 'wybudowanie autostrady przez morze'[837]. Wystarczy jedynie najczęściej taka wola oraz zakomunikowanie tego w myślach, wraz z podjęciem działań zmierzających do wycofania się z niemoralnego. Pamiętaj jednak, że zawsze przyjdzie tobie zapłacić za to, co złego wyrządziłeś (brak jest jakiegokolwiek przebaczenia, wobec mechanizmu Karmy). Warto jednak w tym celu prosić o możliwe szybkie i najbardziej uczące jej wymierzenie. Zawsze musisz podejmować tylko działania moralne, zgodne z podszeptami twojego sumienia oraz czynić ludziom tak, jak ty byś chciał, aby tobie czyniono. Wtedy twoje życie ma szansę się zmienić[838].

Ujmując pole moralne w kilku słowach: twoje akcje są wynagradzane niewidzialną energią, jaka jest konieczna tobie do doświadczenia szczęścia. Składają się na nią wartość doświadczonych, w tym również zaangażowanych uczuć (cierpienia) mnożonych poprzez motywacje, z jakimi praca została wykonana (w uproszczeniu). Od powyższego zależy jej ilość jaka jest zdobywana w tym świecie. Energia ta ulega ciągłemu rozproszeniu, stąd ważne są ciągłe i nieustanne działania w celu jej utrzymania na możliwie jak najwyższym poziomie[839]. Od wartości naszego aktualnego zasobu zależy stan naszego samopoczucia, a także wartość dóbr (osiągnięć) jakie możemy w wyniku jej posiadania: spożytkować. Jeśli, w wyniku braku jej generowania doświadczymy deficytu – pierwszym objawem takim, bardziej odczuwalnym dla nas: będzie depresja (wcześniej wzrośnie m.in. nasza agresywność, konieczność zwrócenia na siebie uwagi itp.). Na poziomie niżej (jeśli będziemy kontynuowali spadek np. w wyniku braku działań, użycia narkotyków jakie przyspieszają jej upust czy poprzez działania łamiące prawa moralne, czyt. poprzez pójście drogą przeciwną do tej wymagającej myśli, jak i odpowiedzialnego zachowania, czyli będziemy np. bili innych ludzi czy krzyczeli lub obrażali, a także wszelkie inne niemoralne zachowania) to w końcu, po pewnym czasie zejdziemy na poziom poniżej depresji, gdzie pojawi się tzw. schizofrenia paranoidalna – początkowo będziemy słyszeć głosy, jakie będą np. dokonywały ataków np. na nasz dom i inne miejsca, gdzie w teorii mamy czuć się bezpiecznie: dojdzie do urojeń i omamów (głos będzie słyszany jako osoby najczęściej znane: planują i organizują ataki, przy czym – wszystko będzie bardzo realne, wiarygodne i maksymalnie rzeczywiste, zaczną one także atakować nas, np. za drzwami, a my wpadniemy prawdopodobnie w obłęd, prędzej czy później). Jeśli dalej spadniemy w polu moralnym, to zaczną pojawiać nam się duchy (dalszy etap schizofreni, jeśli jest patrzone z zewnątrz) jakie będą nas ciągle atakowały. Na tym poziomie może zdarzyć się wszystko co realne i nierealne. Przeogromne i niewyobrażalne uczucie pustki jest prawdopodobnie najbardziej dotykające. Jeśli będziemy dalej spadać, to czeka nas śmierć np. w wyniku spłonięcia, jako iż sami z zasady nie będziemy jej sobie w stanie dostarczyć, to zostanie ona dokonana przez intelekty inne lub będzie ona samo-zaserwowana. Warto jednak jeszcze wiedzieć, że najczęściej już przy pierwszym poziomie (depresji): ludzie pragną się wieszać, stąd ważne jest zrozumienie, że jest to w istocie największe cierpienie jakie istnieje, by zejść tak nisko[840]. Z kolei jeśli idzie się zgodnie z polem moralnym, to jest możliwe osiągnięcie Nirvany[841] (przy drugim krańcu pola), gdzie jest to najsilniejsze

---

[837] http://xernt.com/My-personal-short-story-reasons-for-founding-new-philosophy.

[838] Zauważ także, że jeśli rozwiązanie się nie pojawia to najczęściej oczekuje ono na odpowiedni czas – także po to, by stestować twoją moralność oraz wiarę w to, że rozwiązanie przyjdzie (z reguły jest przetrzymywane aż do ostatniego momentu, najwyższej niepewności, a często również i w tym momencie przekraczane, po to aby pojawić się w sposób jak i w czas, który okazuje się się iż jest idealny oraz w formie możliwie najlepszej: twoim zadaniem jest jedynie dostrzeżenie tego i wykorzystanie). Nie możesz także prosić o rozwiązania niemoralne, bo takie nigdy nie nadejdą. Najczęściej jednak to ty sam jesteś w stanie wyjść z danej sytuacji, bez udziału praw moralnych, gdyż masz takie środki jak i możliwości – jeśli taka sytuacja jest prawdziwa, to wykonaj to.

[839] Warte jest zauważenie, że w wyniku niskich motywacji oraz zaistnienia innych zmiennych: wykonanie pracy może być związane nawet z upustem energii moralnej, stąd warto jedynie wykonywać wszelkie prace z maksymalnym zaangażowaniem – mając wobec niej najwyższe motywacje (co warunkuje jej sensowność), myślą jak i maksymalnymi działaniami własnymi, przy użyciu wszelkiej zdobytej wiedzy oraz możliwie anonimowo, po to by jeśli już wykorzystuje się swój czas na wykonanie tej pracy: by była ona możliwe wykonana najlepiej. Jedynie takie wykonanie pracy jest maksymalnie, moralnie wynagradzające.

[840] Autor był na wszystkich poziomach pola moralnego, prócz prawdopodobnie z wiadomych przyczyn: ostatniego, tj. zaduszenia moralnego = śmierci.

[841] Jeśli jeszcze nie osiągnąłeś stanu Nirvany mimo wysoce zmotywowanej, zaangażowanej pracy fizycznej przez odpowiednio długi okres czasu, to twoje intencje mogą nie być do końca szczerze, co może mieć wpływ na znaczny spadek generowanej energii (oszukanie tych mechanizmów jest niemożliwe ze względu na sposób budowy). Zapewne także popełniasz wiele błędów w kontaktach z innymi: jesteś zapewne uległy, a nie stanowczy – zapewne także musisz poprawić swoją moralność i reakcje, jakie okazujesz w odpowiedzi na serwowaną informację (konieczne jest powstrzymanie reakcji naturalnych poprzez zmianę siebie, co jest ciężkie). Prawdopodobne jest, iż w trakcie (np. po skończeniu ciężkiej fizycznie pracy jak np. trening na siłowni) nauczysz się wyczuwać energię oraz, z upływem czasu – myśleć oraz działać w bardziej przemyślany sposób, co w okresie dość długiego czasu, z pewnością pozwoli

uczucie szczęścia jakie istnieje w tym wszechświecie. Wiąże się to także z innymi korzyściami, jakie zostaną pozostawione do okrycia przez czytelnika.

Karma i jej mechanizm z kolei jest prosty: to co ty uczyniłeś, będzie uczynione tobie (w uproszczeniu). Brak jest ucieczki od sprawiedliwości, jaka jest wyrządzana każdemu intelektowi w wyniku jej działania, a najważniejsze co jest konieczne do zrozumienia to fakt, iż mechanizm ogólnej sprawiedliwości działa zawsze na jednostkę w taki sposób, aby ta ostatnia wyciągnęła z niego jak największą naukę.

Istotne jest rozpoczęcie działania możliwie od najmłodszych lat, jako iż zdobycie doświadczenia oraz użytecznej wiedzy jest czasochłonne i nieraz głupio może wyglądać popełnianie przez kogoś podstawowych błędów 10-latków kiedy ma się lat 30 bądź 40, jednak należy pamiętać iż jest to często jedyna droga jaka musi być pokonana przez każdego, jednak u ludzi dzieje się to z różnym startem. Jedyne co w istocie dzieli bogatych od biednych jest miejsce pochodzenia, a także środowisko w jakim się znajdują co miało wpływ na nasze przekonania. W teorii wszystko to co posiadamy teraz (eliminując z równania to co było dane w momencie urodzenia) jest wynikiem naszych akcji, czynów oraz decyzji jakie podjęliśmy w przeszłości (co wynika to z noszonych wartości i przekonań). Pamiętaj, że zawsze możesz awansować, jeśli tylko podejmiesz działanie. Po latach uda się napewno.

Fizyczność i metafizyczność (duchowość) są nierozłączne – jedno nie może istnieć bez drugiego, stąd trzeba poświęcić czas i wysiłek na zrozumienie i wdrożenie w życie – obu jednocześnie. Jedno bez drugiego jest ślepe. Istnieją ludzie jacy kierują się nimi intuicyjnie i odnoszą sukcesy, jednak dla większości konieczne jest ich zrozumienie. Jest to dość proste, mimo że wprowadzenie powyższych w życie może się wiązać nawet ze zmianą całego dotychczasowego myślenia. Warto ją jednak zrobić, gdyż jest to jedna z tych zmian: jakie wychodzą tylko na najlepsze[842].

Szczęście nie jest jak widać spowodowane nigdy stanem posiadania czy innych przymiotów, a jedynie wynikiem pracy oraz zajęcia w jakie wkładamy z maksymalnym zaangażowaniem oraz intencjami: swoje wysiłki, a których praca jest ważna dla innych.

Co więcej i co najbardziej istotne jest z tego paragrafu to fakt, iż ludzie jacy wiodą życie zgodne z podszeptami swojego sumienia oraz reprezentujący postawę proaktywną (generując energię moralną[843]): praktycznie w ogóle nie zapadają na żadne choroby i wiodą szczęśliwe życia. Stan napełnienia ducha (wysycenia µ) ma nierozerwalne związek ze zdrowiem, a to wypełnienie często jest widoczne w oczach, jakie to są jego odbiciem (zauważ, że u osób na niższych poziomach energii moralnej oczy zdają się być puste, bez życia – natomiast u osób wypełnionych energią moralną widoczna jest natychmiastowo pełność i życie w nich tkwiące)[844]. Ma to więc nieprzecenione znaczenie w byciu i posiadania zdrowia idealnego. Przy zastosowaniu i dopasowaniu się do tych rad, zmienisz swoje życie na znacznie lepsze, pamiętaj o tym. Podejmij więc zmianę, a po pewnym czasie stanie się ona twoim nawykiem.

Zapamiętaj sobie tylko jedną zasadę w życiu i uczyń ją naczelną dewizą wg jakiej żyjesz: czyń zawsze wszystko pedantycznie moralnie jako iż jest to klucz do zadowolenia i kontynuacji twojego życia.

Zacznij więc zmieniać swoją postawę od teraz (postaw w pełni na działania proaktywne), aby doświadczyć pełnego, radosnego i przepełnionego szczęściem życia[845]!

osiągnąć tobie stan Nirvany (jeśli nawet jednokrotnie w życiu). Walcz. Zauważ także, że konieczne może być zwiększenie ilości ludzi, z jakimi wchodzisz w kontakt. Jeśli będziesz szedł zgodnie z sumieniem oraz jego podszeptami, a także wykonasz wysoką ilość pracy to będzie to możliwe (zauważysz to po wejściu na stan adoracji). Zdaj sobie także sprawę z tego, że możesz być 'na krawędzi' często nawet o tym nie wiedząc, stąd daj z siebie jeszcze więcej. Uda się, to pewne.

[842] Więcej o moralności jak i po opisy sytuacyjne: www.totalizm.pl a także blog totalizmu: www.totalizm.blox.pl (wiedza zawarta w książce jest pełni wystarczająca, a źródło może być ważne dla osób jacy chcą wiedzieć więcej, mirror: www.xernt.com/xh/totalizm).

[843] Docelowo, idących za wewnętrznymi dążeniami duszy.

[844] Istnieje także zasada: 'przetrwania najbardziej moralnych intelektów' (jaka również może być referowana jako 'wyginięcie większości intelektów niemoralnych') więc wykorzystaj tą informację z sukcesem i zastosuj się do niej.

[845] Tą rzeczywistość można porównać do gry osadzonej w wirtualnej rzeczywistości, gdzie zdobywasz punkty: za swoje akcje i działania – tylko, że znacznie bardziej rozbudowanej i miodniejszej oraz o zmiennym poziomie trudności.

Mechanizmy jakie rządzą zdobywaniem energii moralnej, karmy i innycha a jakie rządzą twoim własnym losem pozostają jednak zrozumiałe jedynie dla nielicznych ze względu na kontener (pożądanie), poświęcenie, czas i myśl jaka została zainwestowana przez nich, w ich poznanie – co dotyczy tylko jednostek, mimo iż każdy wydaje się znać ogólne zasady (nie wyrządzać zła). Większość jednak, w skutek pewnych zespołów przyczyn zdaje się je ignorować – nie zważając na skutki, a są oni także elementem tej gry. Idzie to dalej i korzyści z poznania są znaczne (jednak pozostają one jedynie do zrozumienia dla najbardziej wytrwałych oraz najlepszych, czyli przeciwne do przeciętnej osoby jaka to widzi, patrzy i obserwuje symptomy oraz jaka to wykazuje perspektywiczne w jej oczach: myślenie). Należy się zaznajomić z podstawami, jakie zostały opisane w tej publikacji i wykorzystać tą wiedzę skutecznie, w życiu (rozdział kontynuowany jest w s. #10: ta, jest jedynie przedmową – wstępem i zapoznaniem, jednak zawierającym ważne infornacje jakie muszą być wdrożone w trybie natychmiastowym, co jest już pracą – jaką każdy musi wykonać sam).

4. WYLECZENIE Z RAKA



Po pierwsze, **przestań jeść TERAZ** jako, że prawdopodobnie jedzenie jakie spożywasz – jest paliwem do jego rozwoju. Od tego momentu możesz jeść tylko bez-cukrowe pokarmy (pozbawione węglowodanów prostych), tylko 1 pokarm na raz (po wytłumaczenie patrz sekcja #1C), później 3-4 godzinna przerwa i następny posiłek, jak np. '200g kaszy gryczanej' (nieprażonej, organicznej – wcześniej namoczonej), następny posiłek '200g tuńczyka' (patrz informacje o zawartości rtęci s. #1D). Typowo 3-5 posiłków dziennie w zależności od potrzeb, jednak tylko te pokarmy (np. zabronione jest spożycie jakiegokolwiek chleba lub jakiegokolwiek innego pokarmu czy nawet wzięcie „łyka Coca-Coli" – **tylko i wyłącznie pokarmy z listy zawartej w sekcji #2A, dieta stricte są dopuszczalne**[846]). Należą do nich przykładowo: kasza gryczana, brązowy ryż, mięso kurczaka, ser bez wmacniaczy smaku (glutaminian sodu) lub konserwantów, jakiekolwiek ryby jak np. tuńczyk w oliwie z oliwek, jajka i picie tylko wody przegotowanej, niegazowanej bez fluoru (i docelowo: bez chloru, patrz więcej s. #K8C oraz #K8A).

Od tej pory musisz trzymać cały czas dietę, gdzie jesteś dopuszczony spożywać tylko pokarmy z listy i pić jedynie czystą wodę przegotowaną bez żadnych dodatków (nawet smakowych). Jakiekolwiek odstępstwo od tej reguły może wywołać wzrost guza (raka) i skutkować w śmierci.

W momencie kiedy zostanie to zrobione: rozwój guzów (raka) zatrzymuje się. Przyczynowość nowotworu, jak i mechanizm jego powstawania został opisany szczegółowo w sekcji #K7 (wraz z wieloma innymi informacjami).

[846] Odżywianie z kolei, musi być przeprowadzane zgodnie z wytycznymi s. #1 (zakaz całkowity – mieszania jakichkolwiek pokarmów ze sobą, konieczność namaczania jedzenia przed jego ugotowaniem i inne tj. jedzenie wyłącznie w momencie odczuwania prawdziwego głodu).

PROCES LECZENIA.

W całym procesie leczenia należy stosować się do powyższej diety, bez żadnych wyjątków (zawartej w pełni, w s. #2A) oraz innych wskazówek, o ile nie zostało napisane inaczej.

1. Musisz kupić B17[847], jaka to może zostać znaleziona w surowych pestkach moreli (często importowanych z Syrii). Pestki, jakie mogą być znalezione w sklepie – nie kwalifikują się, jako iż często są one poddane obróbce termicznej (przez co aktywne substancje w nich zawarte są niszczone)[848]. Nawet jeśli na opakowaniu nie ma żadnej takiej informacji, to i tak chcesz unikać źródła sklepowego (preferowaną metodą jest internet). **Jesz ich do *maks.* 10-15 (słownie: dziesięć do piętnastu) dziennie – każdego dnia[849] rozłożonych w czasie (na cały dzień)** przez conajmniej 3 tygodnie (konieczne jest ich spożycie codzienne nawet do kilku-kilkunastu miesięcy, jednak po tym czasie można przejść do punktu drugiego – pamiętając, by trzymać przez cały czas dietę z s. #2A)[850]. To zniszczy guzy.

   Witamina B17 zawiera w sobie silnie trującą truciznę, jaka to nie jest szkodliwa dla zdrowych komórek organizmu, z tego powodu iż mają one naturalną ochronę (zdrowe komórki organizmu posiadają pewien 'znacznik/ marker', przez co są omijane w procesie). Komórki rakowe (guzy) go nie posiadają, dlatego trucizna ta, działa tylko miejscowo – niszcząc tylko to co chore, całkowicie i jest w pełni bezpieczna dla zdrowia pacjenta. Należy pamiętać jedynie, aby nigdy nie przekraczać zalecanej porcji pestek do spożycia w ciągu dnia, jako w przypadku np. zjedzenia paru kubków tych pestek (co jest nienaturalne, bo niemożliwe jest zjedzenie pięćset czy tysiąc morel na raz)[851], może zakończyć się śmiercią. ~~Mechanizm jej powstania jest spowodowany zatruciem cyjankiem, prawdopodobnie w wyniku jego nadmiaru bądź niemożności wydalenia takiej ilości z organizmu[852] (typowo przy spożyciu ilości większych niż 50g). Więcej informacji, jak i historia witaminy B17 może być znaleziona pod adresem[853]. Użycie pestek w ilości podanej jest w pełni bezpieczne i naturalne. Ilościami jakie były testowane i nic się nie działo, była ilość znacznie większa pestek zjedzonych na raz[854], więc jest to bezpieczne. Nie jest to jednak nigdy zalecane.~~

---

847 Należy wziąć tą samą substancję najlepiej z kilku niezależnych źródeł, co powinno dołożyć się do zmniejszenia ryzyka – otrzymania prażonego bądź przetworzonego (nieaktywnego) surowca. Wiedz także, że źródło może być jedynie naturalne (s. #1D:Fityniany tłumaczy powody, takiego kroku).

848 Bez podania o tym informacji, na etykiecie – zgodnie z prawem.

849 Ilość użyta w leczeniu nie jest w stanie wywołać jakiegokolwiek zatrucia, z tego powodu iż zdaje się, że jedynie komórki rakowe uwalniają toksynę, a reszta jest zamieniana w nieszkodliwy związek (http://www.naturalnews.com/035554_laetrile_cancer_cure_cyanide.html, Apricot seed cyanide controversy foolishly obscures an effective alternative cancer cure, mirror: www.xernt.com/xh/apricot.seeds.effective.cancer.treatment). Jednak z powodów bezpieczeństwa zabronione jest przekroczenie dozy dziennej, w procesie zażywania jaki został zaprezentowany w sekcji.

850 Zjadasz np. co półtorej godziny jedną pestkę, a jeśli poczujesz symptomy jakiejkolwiek toksyczności – to przerywasz całkowicie jedzenie pestek, jako kwestie bezpieczeństwa (wczesnymi objawami zatrucia są: nudności, zawroty głowy i bóle – zauważ jednak, że symptomy tj. słabość – wywołana obumieraniem wewnętrznej choroby organizmu, patrz s. #K7 tj. zaburzenia równowagi, zmęczenie – grypopodobne: są wywołane dietą, a są różne od wyżej wymienionych, co zostało również zawarte oraz opisane w sekcji). Zabronione jest przekraczanie tej dawki, a najlepiej byłoby gdybyś ograniczył dawkę do 10 dziennie w przypadku jedzenia organicznych pestek moreli. Zdaj sobie także sprawę z tego, że B17 występuje w nasionach i pestkach wielu pokarmów naturalnych, jednak ilości w nich zawarte są zbyt małe być mieć jakikolwiek efekt terapeutyczny.
Należy zacząć zawsze od wartości jak najmniejszej tj. 10 pestek rozłożonych w czasie i dopiero ewentualnie podwyższyć nieznacznie dawkę. Pamiętaj, że jeśli zauważysz jakiekolwiek symptomy toksyczności – to przy tak niskiej ilości trucizny, ta – przejdzie bez echa: powodując brak jakichkolwiek niebezpiecznych skutków (z tego więc powodu zacznij od dawek minimalnych, by zdobyć komfort i zakończ na dawce maksymalnie podanej, bez podwyższania już jej). Jeśli trzymasz dietę, to brak jest jakiegokolwiek uzasadnionego powodu do obaw o wzrost raka, jako iż jest on pozostawiony bez paliwa do rozwoju – przez co z czasem, dojdzie do jego obumierania w organizmie. Wiedz, że systematyczność jest tu kluczem, więc zastosuj się do wytycznych, zawsze.
Zostanie podane tylko jako informacja, że procedura jaka potencjalnie może uratować życie – w przypadku pomyłkowego zatrucia, została zademonstrowana w s. #9:Q40 (należy jej jednak zawsze unikać, jako iż wchłonięcie substancji może w teorii powodować zaburzenie możliwości jej wykonania – jest to jednak dodatkowy czynnik bezpieczeństwa).

851 Jeśli nie jest widzialna poprawa to oznacza, że mamy prażony/ termicznie-przetworzony produkt (czyli pozbawiony aktywnej substancji) co czyni go bezużytecznym – w dodatku nie musi to być zaznaczone na opakowaniu, więc warto sprowadzić produkt z kilkunastu źródeł i brać z każdego po np. 1 czy 2 pestkach w celu zmniejszenia tego ryzyka. Źródła zakupowe, przykładowe i także organiczne – zostały zawarte w s. #K8K.

852 http://www.livestrong.com/article/288329-risks-of-vitamin-b17/ (mirror: www.xernt.com/xh/risks.of.vitamin.b17).

853 http://www.eioba.pl/a/1zy7/witamina-b17amigdalina-amygdalina-laetrile-letril-to-lekarstwo-na-raka (mirror: www.xernt.com/xh/b17).

854 Autor je stosował, w celu sprawdzenia i potwierdzenia tych informacji.

~~Raczej trzeba się tutaj odnieść do dawkowania, jako iż każde lekarstwo jakie może być zjedzone w ilości np. 20 opakowań (czy pięciuset tabletek), może mieć fatalne konsekwencje zdrowotne włączając w to śmierć, dlatego należy podejść do tego z szacunkiem i zastosować się do wymagań zawartych~~[855].

Informacje te zostały dopisane w celu otrzeżenia potencjalnych osób przed własnym eksperymentowaniem lub podejściem „więcej znaczy lepiej" – nie znaczy, w istocie zasada ta ma z reguły odniesienie tylko do ilości pieniędzy i posiadanych dóbr, jednak nie do tematu zdrowia, gdzie z zasady przeciwne jest prawdą.

¤ W tym momencie twoje guzy zostały zniszczone lub są w procesie zniszczenia.

2. Musisz wiedzieć, że nie jesteś zdrowy jeszcze, jako że główna przyczyna raka (wewnętrzna choroba organizmu) nie została jeszcze usunięta. Z tego powodu, jeśli zatrzymasz się w tym momencie, to ryzykujesz śmierć w miesiącach następnych (spożycie pestek z punktu poprzedniego musi być kontynuowane, a jedynie wyłączone przy głodówce – sekcji #K1).

Musisz trzymać cały czas dietę, tylko organiczną (s. #2A, prócz ryb: makreli/ tuńczyka) o ile nie zostało powiedziane inaczej.

Zaczynasz teraz od 3-tygodniowego programu oczyszczania na pasożyty z Ozonem i L-cysteiną (patrz sekcja #K2,etap trzeci).

Wiedz, że na tym etapie zabronione jest, by zmienić dietę na tą z s. #1 lub #1B – jako iż grozi to śmiercią. Kiełki młodych roślin, są wyłącznie wykorzystywane – w celu uzupełnienia wszystkich niedoborów, jakie mogą powstać w procesie. Wytrzymasz te parę miesięcy.

Następnie przechodzisz do leczenia MMS+MM2 (7 tyg.), patrz po informacje sekcja #K7C (jest zrozumiałe, że może to być niewygodny etap ze względu na towarzyszące wymioty, jednak po jego przeprowadzeniu – człowiek staje się zupełnie inną osobą i odczuwalne jest wyzdrowienie – jest to konieczne w przypadku rakowców). Patrz informacje w nim zawarte[856].

Robisz w międzyczasie od teraz (wydzielając sobie kilka dni) oczyszczania wątroby #K4 na bazie miesięcznej.

Następnie, robisz (w kolejności!) 100% oczyszczanie organizmu oczyszczanie na pasożyty – #K2, jednak pomijasz etap trzeci z wykorzystaniem wcześniej użytego ozonu i l-cysteiny, oczyszczanie jelit – #K3, po czym musisz dokończyć etap #K2B oczyszczania na pasożyty, a następnie przechodzisz do 10-dniowej głodówki – #K1, tak przerywasz jedzenie całkowicie – o ile nie dostarczasz cukru ma to zbawienny skutek – na głodówce nie spożywasz nic, jako iż wtedy ją przerywasz) po czym wracasz do diety z sekcji #2B, a następnie kontynuujesz oczyszczanie z wykorzystaniem informacji zawartych w sekcji #K7 – używasz naprzemiennie ziół w rotacji). Musisz także przeprowadzić etap chelacji organizmu z metali ciężkich (patrz s. #K6), jednak nie wcześniej niż po pół roku i zakończeniu wszystkich oczyszczań z wyjątkiem tego w sekcji #K7, na którym to będziesz musiał pozostać jeszcze przez minimum następny rok (od momentu kiedy wcześniejsze oczyszczania zostały przeprowadzone).

Zmieniasz dietę na tą z sekcji #2B[857].

---

[855] Zdaje się iż powyższe nie ma potwierdzenia, źródło: http://healthwyze.org/index.php/component/content/article/251-forbidden-fruits-whatever-medicinal-foods-the-fda-forbids.html (mirror: www.xernt.com/xh/b17.forbidden.fruits). Z zastrzeżeniem jednak, iż dotyczy to jedynie źródeł naturalnych. Powody delegalizacji jedzenia surowego (surowe pestki moreli, surowe migdały) w niektórych krajach wydają się oczywiste po zapoznaniu się z faktami (lobbing przemysłu farmaceutycznego).

[856] W istocie leczenie normalnie powinno być przeprowadzane tą drogą (w jaki dzieje się to u rakowców, także z dietą), jednak autor zdaje sobie sprawę iż nikt nie chce wymiotować na początku jego rozpoczęcia, a także wprowadzane zmiany są zbyt drastyczne (czego ludzie z nowotworem – nie mają wyboru), stąd zastosowana kolejność w książce należy do poziomu bardzo łatwego, a dopiero po oswojeniu się z substancjami (oraz wynikami leczenia, co może stanowić o przekonaniu się co do skuteczności metod zawartych) są wprowadzane substancje, jakie powinny się tam znaleźć na miejscu pierwszym.

[857] W niektórych przypadkach konieczne może zostać pozostanie dalej na diecie s. #2A nieco dłużej, jednak jeśli czujesz się iż powinieneś ją zmienić, a także symptomy raka cofnęły się (iż przestał on już istnieć) to zaprzestań ją i przejdź do diety s. #2B. W praktyce konieczne na tym etapie może być uzupełnienie składników odżywczych w diecie,

Nowotwór najczęściej pojawia się w miejscach jakie są niedożywione, bądź pozbawione tlenu na poziomie komórkowym. Zanim jednak do tego dochodzi musi być obserwowalny znaczny przerost wewnętrznej choroby organizmu, co może być wywołane złym stanem układu odpornościowego.

¤ Po tym, nie powininno być żadnej oznaki raka i pasożytów/ innych w twoim organizmie. **Dojdziesz do siebie w 100%.**

Poza tym powinieneś zrezygnować z pracy na ten moment, najlepiej na min. 3 miesiące, aby upewnić się iż będziesz robił (przez cały okres leczenia)[858]: chodzenie i bieganie codziennie (zaczynając od dziś). Jest to niezbędne do przeprowadzenia, jako iż zmienia uwagę twojego umysłu z choroby oraz śmierci i prowadzi do wzrostu µ jakie to jest potrzebne w procesie odnowy i zwiększenia siły organizmu (po wytłumaczenie pola i energii moralnej, idź do sekcji #3). Biegasz przez 1.5 godziny codziennie i idziesz przez następne 3-5 godzin robiąc minimum 10-15km dziennie (do 25km). Jest to także ważne z powodów zaprezentowanych w sekcji #K8F. Kluczowe znaczenie ma także zdobycie wiedzy z s. #3, #8 i #9 oraz wprowadzenie jej w życie, jako iż to ona będzie warunkowała twoje dalsze istnienie. Zrób to po wysiłku fizyzcznym, kąpieli i wprowadź w życie, od zaraz.

Odpowiedz na wszystkie pozostałe pytania jakie możesz mieć znajdziesz w zakończeniu sekcji #K7. Wyleczenie z raka jest ciężkie[859] jednak skuteczne i napewno zapewni tobie (po zmianie nawyków) długotrwałe życie po nim. Uda się, jest to zapewnione – wystarczy tylko przejść ten proces. Jesteś w stanie tego dokonać.

a zastosowane pokarmy posiadają jedynie małe ilości niezbędnego cukru, co nie powinno stanowić wystarczającej ilości do jego rozrostu (mimo, iż to ostatnie zależy także od siły układu odpornościowego).

[858] W tym także zastanowisz się nad swoim życiem.

[859] W sensie trudności i samo-dyscypliny jaka jest konieczna w celu jego wyleczenia (środki na substancje konieczne zostaną z pewnością załatwione, gdyż należą one do minimalnych oraz są b. rozłożone w czasie).

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Jestem po chemioterapii lub został wycięty mi rak, po co miałbym kontynuować to leczenie?
Przeżywalność po chemioterapii lub operacji wycięcia guza jest minimalna. Następuje jego reemisja, często w dość krótkim okresie czasu (97.9% ma ją w mniej niż 5 lat po operacji[860]). Nie usuwa ona przyczyny problemu, tylko zajmuje się ona jego skutkami (przy okazji niszcząc całkowicie i niewyobrażalnie organizm, przez co przy ponownym ataku, po kilku latach – pacjent umiera)[861].

Jak zwykle jest to twój wybór. Podobnie jest, jeśli ktoś chce umrzeć: jest to również personalny jego wybór co do metody z jakiej skorzysta. Leczenie oraz przyczyny powstawania raka są zawarte w tej sekcji.

Boję się zastosowania tego leczenia? Czy nie lepiej pójść na chemioterapię (jaka jest sprawdzona)?
Twój wybór należy tylko do ciebie. Jeśli jesz surowe pestki (oraz także preferowalnie dietę z sekcji #2A połączoną z zapasami organizmu w składniki odżywcze[862] a także wolą przetrwania) to nowotwór nie jest w stanie doprowadzić ciebie do śmierci, co można sprawdzić poddając go testowi w wyniku obserwacji własnych swojego organizmu (uważaj na prześwietlenia tomografem, gdyż są one czynnikiem uszkadzającym – co przyczyni się do jego znacznego rozrostu i zdecydowanie przyspieszonej śmierci, patrz s. #K8D,Promieniowanie Rentgenowskie). Zalecana jest także w tym celu zmiana diety, jaka pozbawi go paliwa do rozwoju (została opisana w sekcji #1 i #2). W publikacji zostały zawarte informacje (znalezienie, ustalenie przyczyny nowotworu, w tym mechanizmu jego powstawania, połączonego ze znalezieniem sposobów jego usuwania, jakie zostały rozpracowane przez autora w wyniku jego doświadczeń własnych oraz jakie zostały potwierdzone na nim samym oraz innych, patrz s. #K7) jakich wyniki można potwierdzić lub zweryfikować. Autor uważa, że wybór metody leczenia opartych na innych założeniach (tj. chemioterapia) jest pozbawiony sensu[863] – ze względu na to iż leżące przyczyny (rak jest tylko skutkiem), jakie to pozostają w organizmie i z pewnością wywołają go ponownie w ciągu najbliższego czasu. Wybór leczenia jest kwestią własną – więcej zostało opisane w sekcji #K7. Ewentualnie rozpocznij leczenie pierwsze przez 2-3 tyg. z zachowaniem 100% zasad, by upewnić się co do jego skuteczności.

---

[860] http://chrisbeatcancer.com/wp-content/uploads/2011/12/contribution-of-chemotherapy-to-5-year-survival.pdf (mirror: www.xernt.com/xh/chemotherapy.cancer.survival.rates).

[861] Guzy są niszczone w etapie 1, tego leczenia – patrz początkowe informacje tej sekcji.

[862] W czasie jaki jest zastosowany na dietę z sekcji #2A należy do b. krótkich i warunek ten zawsze zostaje spełniony (użycie kiełków roślin, s. #1D:Kiełki czy #9:Q35 jakie to są bombami witaminowymi – zabezpiecza również taką możliwość). Jeśli sądzisz inaczej, to zapoznaj się z informacjami z sekcji #1B oraz #1D, by znaleźć symptomy jakie upewnią w błędzie lub poprawności twojego przekonania, a jakie dadzą podstawy do diagnozy braku pewnego składnika odżywczego (lub kilku) w twoim organizmie.

[863] Przy pominięciu innych, często destruktywnych wpływów jakie mają podobne leczenia na organizm i zdrowie pacjenta.

5. WYLECZENIE BORELIOZY, PEŁNE (UNIKALNE W SKALI ŚWIATOWEJ)

PRZYCZYNA

Zakażone kleszcze[864] (jednak także komary i pchły, patrz rys. poniżej) są źródłem pierwotnych zakażeń boreliozy (także niepasteryzowane kozie i krowie mleko zakażonych zwierząt oraz przy transfuzji krwi pobranej od nieświadomego, zakażonego pacjenta). Samo dotknięcie krwią czy przeniesienie jej na inną osobę nie jest wystarczające – jedynie jej pobranie oraz transfuzja (prawdopodobnie jednak tylko w znaczącej ilości przetoczonej krwi).



Rys. 48. Kleszcz na ręce.

Choroba może być jednak przekazywana przez zarażoną matkę przez jej łożysko do nowo narodzonego płodu. Ugryzienie kleszcza może nieść za sobą ryzyko wystąpienia choroby, jako iż może on być zainfekowany. Najczęściej w jego wyniku dochodzi do powstania rumienia wędrującego (patrz rys. na stronie następnej) jaki jest odpowiedzią układu immunologicznego – chcącego otoczyć pierścieniem patogeny wywołujące chorobę. Jednak należy pamiętać, iż te powyższe twierdzenia mogą być niepełne lub nieprawdą, ze względu na niepotwierdzoną etiologię choroby oraz brak metod jej wykrywania[865] i potwierdzenia tych wyników (a także symptomy, jakie mogą się ujawniać dopiero, po nawet 10 latach). Nie istnieją żadne wiarygodne testy na zbadanie czy jest się nosicielem – należy patrzeć na objawy oraz reakcje na stosowane leczenie, w tym także odczucia własne (bez zbędnych przekonań).

[864] Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że borelioza nie była wcześniej rozpowszechnioną chorobą i do niezwykłej rzadkości należało to, aby ktoś na nią zapadał. Jednak były prowadzone prace na Plum Island (Stany Zjednoczone) nad wynalezieniem nowej broni biologicznej i m.in. komary oraz kleszcze były zakażane różnymi patogenami wywołującymi choroby. Niestety części z zarażonych zwierząt udało się uciec z laboratorium w 1975 roku, a z wyspy – przeniosły je ptaki do pobliskiej miejscowości Lyme, gdzie nastąpiły pierwsze zakażenia (skąd wzięła się angielska nazwa choroby: Lyme Disease, w tłum. Choroba z Lyme). Stąd, wraz z rozwojem transportu – przedostały się one na cały świat, a ich główne miejsce bytowania obejmuje Europę Środkową i Amerykę (praktycznie całą półkulę północną) co wywołało prawdziwą, ukrytę epidemię na świecie. Warte jest więc, zawsze przed wybraniem się do lasu czy w dziczy: odpowiednio się ubrać – zakryć możliwie jak najwięcej ciała, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zakażenia zainfekowanymi przez bakterie kleszczami. Borelioza należy do jednych z najbardziej bezwględnych, niebezpiecznych i przykrych chorób jakie może nosić człowiek – niszcząc w zasadzie całe jego życie (co więcej: chory – wygląda na zupełnie zdrowego, jako iż borelioza nie powoduje zaburzenia syntezy białek, mimo występującego ogromnego cierpienia i zaburzeń od wewnątrz, co często może wywoływać niezrozumienie otoczenia i bezsilność u chorego).

[865] Mnogość symptomów powoduje, że łatwo może być ona pomieszana z innymi chorobami bądź symptomami i jest prawdopodobne, że na zespół symptomów składają się inne choroby lub kondycje imitujące.

Zarażenie z reguły ujawnia się najczęściej w ciągu kilku tygodni po infekcji i charakteryzuje się wystąpieniem objawów grypopodobnych. Istnieje także prawdopodopieństwo, że rumień taki się nie pojawi, a i tak dojdzie do zakażenia, jakie to prawdopodobnie zostaną przeoczone lub wzięte za cokolwiek innego (lub ew. przybieże formę pęcherza lub wybroczyny, czyli małych czerwonych lub fioletowych plamek na ciele[866] o nieregularnych kształtach).



Rys. 49. Przykłady rumienia wędrującego (z cechą wspólną rozrastania się i długim czasem zanikania).

[866] Jeśli po uciśnięciu nie zbledną – to jest to wybroczyna, jeśli się odbarwią – to znaczy iż jest to zmiana rumieniowa, natomiast w każdym innym przypadku, jest to wysypka.

OBJAWY

Objawy są zależne od wielu czynników, tj. płeć, waga, wzrost, siła układu odpornościowego oraz czasu zakażenia chorego, jak i szeregu innych. Najczęściej ujawniają się one w czasie kilku lat od momentu wystąpienia zakażenia.

Mózg i centralny układ nerwowy: migreny, zawroty głowy, mgła umysłowa, słaba pamięć, zły sen, brak płynności słownej, zagubienie lub dezorientacja, zmniejszona zdolność koncentracji, tiki nerwowe twarzy lub paraliż, ból szczęki, zapalenie zatok, zmiany nastroju, trudności żucia lub problemy w połykaniu, ból gardła, chrypka, drgania mięśni, drętwienie i mrowienie, bóle napadowe i dolne bóle pleców lub szyi. Borelioza imituje również zaburzenia psychiczne.



Rys. 50. Naciek limfocytarny (może także wystąpić w przypadku w zakażenia boreliozą).

Mięśnie, stawy i kości: bóle, które przychodzą i odchodzą (z obrzękiem lub bez), skurcze mięśni, sztywność.

Krążenie: zbyt szybkie lub zbyt wolne bicie serca, nieregularne bicie serca (kołatanie serca), zapalenie mięśnia sercowego lub tętnic, ból w klatce piersiowej.

Oddechowe: zapalenie zatok, trudności w oddychaniu, zapalenia płuc.

Skóra: wysypka, świąd, uczucia pełzania pod skórą, łagodne torbiele i guzki, zmiany łuszczycowe, przebarwienia skóry.

Oczy: ból, zapalenie, niewyraźna wizja lub podwójne widzenie, uszkodzenie siatkówki, męty, migające światła, wrażliwość na światło, suchość oka, ślepota.

Uszy: swędzenie, ból ucha, brzęczenie, dzwonienie, i czułość dźwięku.

Przewód pokarmowy: nudności, tkliwość wymioty, biegunka, zaparcia, utrata apetytu, łagodne zaburzenia czynności wątroby, śledziony i ich powiększenie.

Układu moczowo-płciowy: zapalenie cewki moczowej i pęcherza, ból miednicy, ból jąder, utrata popędu płciowego, impotencja wraz z osłabieniem lub zanikiem libido.

Ogólne: zmęczenie, brak kondycji, gorączka, uczucie dyskomfortu niejasne, drażliwość, nerwowość lub lęk, i utrata masy ciała lub wzrostu.

Do innych symptomów, które są w zasadzie najczęściej potwierdzeniem jej występowania – są nagłe ataki silnego niepokoju (z towarzyszącymi najczęściej trudnościami w oddychaniu, drętwieniem kończyn, zaburzeniami rytmu serca, duszeniem się w nocy, uczuciem jakby się miało piłkę lekarską na klatce piersiowej, budzeniem się w nocy będąc cały zalany potem, słabością – uczuciem jakby miało się zaraz stracić przytomność, uczuciem słabych nóg, łaskotaniem twarzy i problemami psychicznymi – także uczucie ciała obcego, bądź „robaków" w mózgu, jest bardzo prawdopodobnym symptomem pozwalającym, w obecności innych – na jej stwierdzenie) i ataki paniki (połączone z występowaniem silnego niepokoju).

Te ostatnie (zwłaszcza nagle, bez wyraźnego zewnętrznego powodu) są prawie zawsze oznaką bardzo silnie rozwiniętej choroby w organizmie chorego. Także pisk – utrzymujące się ‘dzwonienie’ w uchu (jednym bądź dwóch, czyli tzw. szumy uszne) może mieć przyczynę w chorobie rozwiniętej w mózgu (także choroby Meniera[867] wiążącej się z epizodycznymi zaburzeniami równowagi i słyszenia). Borelioza, jeśli nie jest leczona (jednak nie antybiotykami[868]), prowadzi do śmierci chorego[869].

---

[867] Z zasady wywołują ją patogeny w mózgu, tj. pasożyty, bakterie – w tym zatrucie metalami ciężkimi może być przyczyną dodającą do kondycji. Te, z kolei zareagują na leczenie zawarte w publikacji (tj. ozon z s. #K2B i inne), mimo iż jest prawdopodobne by przyczyną mogła być borelioza (powodując chorobę w wyniku namnożenia bakterii, w kluczowych obszarach mózgu – w jakich znajduje się kontrola nad powyższymi).

[868] Jeśli te, można w ogóle zaliczyć pod kategorię leczenia (chociażby z powodu większego spusztoszenia jakie sieją w organizmie niż jakichkolwiek skutków pozytywnych). W istocie antybiotyki nie powodują usunięcia boreliozy z organizmu, a jedynie wprowadzenie jej krętków w stan cyst (formy przetrwalnikowej), jaka powraca do postaci krętka, kiedy nastąpią ponownie sprzyjające warunki do rozwoju, takie jak np. zaprzestanie brania antybiotyku (stąd następuje po prostu powrót choroby z jeszcze większą mocą z powodu zniszczenia organizmu przez antybiotyki i znaczącego osłabienia siły układu odpornościowego).
Film ze zmiany krętka w cystę przy podaniu serum (penicyliny, antybiotyku):
http://www.youtube.com/watch?v=Lp01htoTqWU (mirror: www.xernt.com/xh/lyme.bacteria). Antybiotyki wywołują jedynie co najwyżej zmianę miejsca krętek np. w mózgu, co zostało potwierdzone przez autora (amoxicillin & doxycycline, więcej w s. #X2 – odznaczając się brakiem jakiejkolwiek efektywności, w istocie – odsuwając jedynie objawy na czas ich zażywania jednak także dokładając się do potężnej toksyczności organizmu, co przekłada się na obniżenie siły układu odpornościowego – mającego skutek w znacznym zaostrzeniu symptomów po zejściu antybiotyku z krwi).

[869] Do niespecyficznych objawów można zaliczyć: gorączka, poty, dreszcze, fale gorąca z nieznanych powodów, zmiana masy ciała (przybranie lub utrata), zmęczenie (napadowe lub stałe), ociężałość, słaba wytrzymałość fizyczna, bezsenność, płytki sen, bezdech nocny, wypadanie włosów z nieznanych powodów, drętwienie kończyn lub tylko palców budzące ze snu (czasem bardzo zmienne), drętwienie języka, zwłaszcza jego czubka lub warg, zaburzenia smaku, bóle gardła, bóle jąder, bóle bioder, bóle i kurcze mięśni, tiki mięśni twarzy lub innych mięśni, bóle głowy, zwykle części potylicznej, bóle i obrzmienia stawów, często zmienne i wędrujące, sztywność stawów i kręgosłupa szyjnego, trzeszczenie szyi, bóle zębów (bez wyraźnych powodów stomatologicznych), nieregularność menstruacji z nieznanych powodów, nieoczekiwana laktacja, bóle piersi, podrażniony pęcherz lub zakłócenie działania pęcherza moczowego, utrata sprawności seksualnej lub libido, bóle i podrażnienie żołądka, refluks żołądkowo-przełykowy, zmiana rytmu wypróżnień (zaparcia lub biegunka), bóle w klatce piersiowej i w żebrach, przeszywające bóle, krótki oddech, kaszel, zadyszka, skoki pulsu i ciśnienia krwi, bloki serca lub inne arytmie (zwykle zmienne i oporne na leczenie), szmery w sercu, kardiomiopatia przerostowa, kłucia, mrowienie o zmiennym charakterze, utrata czucia jak w polineuropatii, palenie skóry, zapalenie nerwu trójdzielnego, paraliż twarzy (paraliż Bella), zaburzenia widzenia: podwójne rozmyte widzenie, czarne plamy w polu widzenia, nadwrażliwość na światło (zwykle badanie okulistyczne nie wykazuje zmian), zaburzenia słuchu: dzwonienie w uszach, bóle uszu, nadwrażliwość na dźwięk, nasilona choroba lokomocyjna, zawroty głowy, utrata równowagi, zła tolerancja alkoholu i nasilanie się objawów po alkoholu, zaburzenia koncentracji i otępienie: trudności w znalezieniu potrzebnego słowa, problemy z rozumieniem tekstu czytanego, wzmożona ilość błędów ortograficznych, trudności w rozumieniu dłuższych zdań lub szybkich dialogów, liczne wypadki 'z nieuwagi', zapominalstwo, luki pamięciowe, dezorientacja, uczucie 'odrealnienia', zmiany nastroju, drażliwość, depresja, 'parkinsonowskie' drżenia rąk i innych części ciała, objawy dystonii (schorzenie neurologiczne w jakim występują skurcze mięśni powodują skręcanie, powtarzalne lub nieprawidłowe postawy), atetozy (zaburzenie neurologiczne, polegające na występowaniu niezależnych od woli, nierytmicznych, powolnych ruchów zlokalizowanych w kończynach górnych, których największe natężenie dotyczy ich dystalnych - końcowych odcinków, osiągając największe nasilenie w obrębie palców), czterotygodniowa cykliczność symptomów: dwa tygodnie lepiej, dwa tygodnie gorzej, nadwrażliwość skóry, bolesność na dotyk, szumy uszne, idiopatyczne zapalenie prostaty, nadwrażliwość na chemikalia i zapachy, nietypowe ataki padaczkowe, zapalenie wątroby, porażenia nerwów obwodowych i inne.



Rys. 51. Powiększenie pod mikroskopem krętków boreliozy – bakterii wywołujących chorobę (na zdjęciu: dwie podwójne krętki), a następnie ich natychmiastowa zamiana w formę przetrwalnikową, przy wykryciu obecności/ podaniu serum penicyliny, tj. antybiotyku. Bakterie w formie cysty (jak na zdjęciu poniższym) są w stanie przetrwać niesprzyjające warunki takie jak szok osmotyczny i termiczny oraz ciśnieniowy, wystawienie na środki wiążące, są także tleno-odporne. Wg źródła, podanego w s. #X3.112:2 – cysty są odporne na wszystkie antybiotyki prócz: Tinidazole, Metronidazole i Hydroxychloroquinine.
Nawet jeśli istnieją antybiotyki, które są skuteczne przeciwko cystom boreliozy – to niebezpieczeństwo oraz zatrucie z nimi związane jest zbyt wielkie, by decydować się kiedykolwiek na jakiejkolwiek ich użycie (mimo, iż cysty częściowo zostaną zniszczone – to organizm także, w czego to wyniku straty są zdecydowanie większe niż zyski, a choroba nadal nie będzie wyleczona nigdy: poza tym, krętki nabywają na nie odporność po zakończeniu terapii, na jakiej także można być tylko przez b. ograniczony i stosunkowo niewielki okres czasu). Leczenie 2 zapewnia identyczny efekt i może być kontynuowane na bazie długoterminowej, jednak także jest jedynie częścią rozwiązania. Użycie antybiotyków prowadzi w efekcie do załamania systemu odpornościowego, znacznych uszkodzeń i w tego rezultacie: przyspieszonej śmierci (jako, iż ciężkie/ niemożliwe jest wyleczenie poprzez wprowadzanie kolejnych trucizn do organizmu, kiedy te nie usuwają problemu całkowicie – co nigdy nie ma miejsca w tym przypadku).
Zażycie antybiotyków jest kategorycznie zakazane, przy tej kondycji.

PROCES

Nim dojdzie do rozpoczęcia eradykacji boreliozy z systemu – muszą być wprowadzone pewne zmiany, jakie to umożliwią (tj. dieta, jak i oczyszczanie organizmu, które może/ musi być wykonane po wstępnej eliminacji neuroboreliozy[870]).

Leczenie to, jest przeprowadzane zgodnie z zasadą użycia najbardziej efektywnego środka, jaki to powoduje redukcję krętek/ cyst boreliozy w systemie, bazując na rotacji maks. dwóch – może trzech elementów wraz z tymi uzupełniającymi. W istocie, zawsze jest stosowany środek bakteriobójczy jaki to może stanowić zioło, pożywienie czy też chemikalię – aż do zatracenia jego efektywności. Mechanizm ten, tj. spadek lub całkowity zanik działania pewnych substancji – nie został jeszcze ustalony, jednak prawdopodobnie wynika on ze zmniejszenia populacji krętek wywołujących chorobę (także włączając w to miejca dostępne w organizmie, jako iż te ostatnie – mogą się chować np. za metalami ciężkimi, czy nawet nabycia odporności na stosowaną substancję przez same bakterie). W esencji, pozostaje to bez znaczenia – a wraz z postępującym oczyszczeniem z metali ciężkich, przy jednoczesnym stosowaniu ziół oraz odpowiedniej diety prowadzącej do uzupełnienia braków odżywczych wywołanych przez boreliozę – prowadzi to do wyleczenia oraz zdecydowanej poprawy zdrowia chorego[871].

Poniższe leczenia stosujesz pojedynczo, aż do zaniku ich efektywności – w kolejności zaprezentowanej. Nim, nie dojdzie do odczucia iż brak jest całkowity, jakiegokolwiek działania – często przy podwyższeniu znacznym dawek, a także wydłużając ten czas jeszcze dodatkowo o miesiąc lub więcej: trzymasz się z leczeniem niższym, maksymalnie zwiększając dostępne środki o numer wyższy (tj. jeśli np. leczenie 1, może być stosowane jedynie tydzień – w danym miesiącu lub rzadziej: to po zakończeniu jego brania/ tego okresu – przechodzi do leczenia oznaczonego nr 2; po upływie tego czasu, wracasz ponownie do leczenia nr 1 i tak kontynuujesz, aż do czasu nim zauważysz całkowity brak efektywości tego środka – tj. przestaniesz zauważać działanie/ przestaniesz chorować po jego zażyciu s. #K8H itp., kontynuując jego branie dodatkowo jeszcze o conajmniej miesiąc, tym systemem).

DIETA

Najważniejsze jest by odżywiać się organicznie, zgodnie ze wskazaniami s. #1 i #9:Q35 (gdzie znaleźć można dalsze informacje). Przede wszystkim pokarmów – nie mieszamy, s. #1C (jemy je wyłącznie oddzielnie, w momencie pojawienia się głodu), moczymy s. #1D:Fityniany oraz konieczne jest by znalazła się w niej odpowiednia ilość posiłków surowych (o tym dalej).

Zauważ, że bez zachowania diety tj. prawidłowego odżywiania, wysoko-wartościowego pożywienia jakie nie jest skażone ani genetycznie modyfikowane (s. #K8E): nie jest możliwe by doszło do jakiegokolwiek wyleczenia, bo to pokarm jest tym – co warunkuje fundamenty siły układu odpornościowego. Z tego powodu jest to więc obowiązkowe, także po to by dążyć do zmniejszenia obciążeń jakie są serwowane organizmowi.

Borelioza charakteryzuje się tym, że zużywa znaczne ilości pewnych pierwiastków, witamin i minerałów z organizmu – w czego to wyniku, jest on słabiej przystosowany do radzenia sobie z nieustannie wzrastającą populacją krętek, a wobec tego: dochodzi do jego załamania i skutkuje to w gamie symptomów.

W istocie u osób z chorobą, często dochodzi do rozwinięcia znacznych deficytów przez co wyraźne mogą stać się objawy ich braku – w tym konkretnym przypadku, kondycja zwana hemopyrrollactamuria

---

[870] Krętek zlokalizowanych w mózgu, jakie to mogą być przyczyną zaburzeń psychicznych czy nawet niemożliwości myślenia i wobec tego: pełnego funkcjonowania (jest to rozróżnione, ze względu na to – iż zdecydowana część substancji nie przekracza bariery krew-mózg, przez co choroba posiada zdolność do zwiększonego rozwinięcia się w tkance).

[871] Leczenie jest tak ustalone, że zawsze – w każdej rotacji: znajduje się środek jaki niszczy boreliozę w mózgu, więc przestaje to być problemem. Zastosuj się więc do kolejności, bez testowana środków wyższych, o ile nie napisano inaczej (te ostatnie, są ułożone progresywnie tj. by zapewnić maksymalną efektywność jak i czas pełnego powrotu do zdrowia).

(HPU) czy także jako kyptopyrroluria (KPU)[872]. Jest to doraźna, lecz odwracalna deficytowość cynku, biotyny, manganu, witaminy B6 (czy P5P) i kwasu arachidonowego. Do zespołu objawów, jakie zaliczają się do kondycji należą: ciężkie wewnętrzne napięcie, niepokój, słaba kontrola stresu, strach i czasem epizodyczny gniew. Ludzie jacy cierpią na to zaburzenie mogą mieć bladą skórę, oczy wrażliwe na światło, białe plamki/ znaki na paznokciach i rozstępy na skórze. Męczą się łatwo, są anemiczni, mają słabą pamięć snu, preferują nie jeść śniadania, mogą cierpieć na ból w nadbrzuszu i odczuć kłucie kiedy biegną. Mają tendencję do pozostawania samotnikami, zwłaszcza kiedy się starzeją. Mentalne objawy są uwypuklone pod stresem (co prowadzi do przewlekłych oraz wyniszczających chorób). Alkohol i jego spożycie jest jednym ze sposobów, w jaki to może być zamaskowany ten problem.

Z tego więc powodu, konieczne jest by do pokarmów gotowanych – dołączyć także surowe kiełki (s. #1D:Kiełki) oraz orzechy (te ostatnie, muszą być spożywane na bazie dziennej – obowiązkowo, a jakie wcześniej zostaną namoczone zgodnie z zaleceniami s. #1D:Fityniany), wraz ze zjadaniem ryb (tj. makreli lub tuńczyka) na bazie 1-2 razy w tygodniu (w porcjach po 200-300g mięsa), a także postawić na większe użycie surowych warzyw i owoców, w addycji – patrz przykłady 7 diet jakie zostały zaproponowane w s. #9:Q35[873].

Zauważ, że spożycie jakichkolwiek produktów spoza tej listy organicznego żywienia, jest związane z ryzykiem (nie tylko, jako żywności genetycznie modyfkowanej, s. #K8E) tj. specyficznie s. #K8I (patrz informacje o enzymach), #K8C czy #9:Q41 – z tego więc powodu musisz ograniczyć się jedynie do spożycia żywności certyfikowanej ekologicznej, wyłącznie. Produktami, jakie są szczególnie rekomendowane w przebiegu leczenia to m.in. 25-50g surowych (namoczonych wcześniej przez spożyciem przez 8 godzin) pestek dyni BIO, 50g orzechy włoskie surowe BIO (4 godziny namaczania przed zjedzeniem, s. #1D:Fityniany), 25-50g surowego słonecznika BIO (2h bez łupiny/ 8h w łupienie – wcześniejszego namaczania przed) czy także w szczególności miód BIO niepasteryzowany, naturalny oraz surowa kapusta BIO[874] a także ziarna amarantusa BIO (naturalnego, nieekspandowanego – wymagającego 3-6 godzin uprzedniego namaczania i 10-15 minut gotowania pod przykryciem, w temp. wrzenia[875]). [@OMEGA-3, OMEGA-6 --- NEED DAILY A LOT; RAW FLAX SEED TEST/ 1-2 spoons]

W istocie, jest to tylko jedna z części, jaka jest wymagana w celu powrotu do zdrowia – zapewnienie zapotrzebowania na minerały/ witaminy i inne składniki[876]. Należy trzymać je jednak na optymalnym[877] poziomie, jako iż zbyt intenywne ich uzupełnienie – może prowadzić do stanu, w którym organizm zacznie detoksyfikować siebie z metali ciężkich, co może stanowić przeszkodę w ukończeniu leczenia (więcej dalej w treści).

PRE-LECZENIE.

Borelioza charakteryzuje się 4-tygodniowym cyklem rozwoju, w jakim to występuje okres 2-tygodniowego zaostrzenia symptomów, jak i ich spadku. Ze względu na poziom obecnego obciążenia organizmu, jak i samej populacji krętek – proponowane jest, by przeprowadzić początkowo leczenie tej sekcji do momentu, w jakim będzie możliwe przeprowadzenie leczenia głównego tej publikacji (tj. specyficznie leczenia nr 1 i 2 jakie niszczą boreliozę w mózgu – przez co polepsza się funkcjonowanie), po czym jego kontynuację z s. #K1-K7 jako tych, które przełożą się na znaczne podniesienie siły układu odpornościowego organizmu, co bezpośrednio przełoży się na maksymalną efektywność procesu, jak i w czasie doprowadzi do pełnego wyzdrowienia – te może być niemożliwe bez powyższych (włączając w to niemożliwość ukończenia wyższych leczeń, z tej sekcji), w tym z zaaplikowaniem zmian z s. #K8, #3, #8 i #10.

[872] Więcej, może być znalezione pod: http://planetthrive.com/2010/04/hpukpu-protocol-for-lyme-and-autism/, http://www.publichealthalert.org/Articles/scottforsgren/2Klinghardt.htm (HPU/KPU Protocol for Lyme and Autism, mirror: www.xernt.com/xh/hpu.pku.lyme.autism.protocol).
[873] Zabronione jest użycie syntetycznych suplementów, w tym. także pojedynczych, wyizolowanych substancji odżywczych – z powodów zawartych w s. #1D:Fityniany w przypisach paragrafu informacji dodatkowych.
[874] BIO, jest nazwą/ etykietą na produkty ekologiczne – pochodzenia organicznego (biologicznie czystego).
[875] Wg metodologii zaprezentowanej w s. #1D:Fityniany.
[876] Eksperymentalne na tym etapie – sekcja pozostaje w przygotowaniu (ze względu na wymagane nakłady i konieczność znalezienia/ wypracowania nnych, bardziej efektywnych rozwiązań).
[877] Tj. minimalnym, jakie jest potrzebne do przejścia leczenia.

W istocie, stoujesz leczenie z tej sekcji – nim nie dojdzie do usprawnienia twojego stanu na tyle, iż będzie możliwe pójście dalej – w tym przypadku, najlepiej kiedy będziesz czuł się gorzej w 2-tygodniowym cyklu: zalecane jest by przeprowadzić leczenia w kolejności z s. #K1-K7 aż do ich pełnego ukończenia[878] (tak, dobrze czytasz – z tego względu iż pozostałe leczenia zawarte w publikacji są mniej obciążające na organizm, niż leczenie boreliozy; z drugiej strony leczenie samej choroby stosujesz kiedy jest lepiej – jako iż będzie wtedy gorzej a nie najgorzej, co jest rozwiązaniem wydaje się lepszym).

Nalezy zauważyć, że jest to konieczne a wobec tego obowiązkowe (ukończenie leczeń z s. #K1-K7) w celu pełnego wyleczenia.

SUBSTANCJE BAKTERIOBÓJCZE

UWAGA. Pamiętaj zawsze, aby zacząć od mniej niż połowy dawki po to, aby sprawdzić czy nie jest się na dany środek/ czy też zioło uczulonym i później, powoli zwiększyć dawkowanie do zakładanego – dotyczy to każdej, z substancji zaprezentowanych.

Leczenie 1. *Andrographis Paniculata*[879] (może być maksymalnie stosowane do tygodnia czasu w miesiącu lub rzadziej). Źródło powinno zawierać: 10% andrographolides, 1 tabletka 400mg – 2 razy dziennie (w odstępie min. 12 godzin, tj. rano i wieczorem po 1 tabletce, 400mg).

U mniej niż 1.5% ludzi może wystąpić pokrzywka na ciele (jaka prawdopodobnie może być spowodowana źródłem pochodzenia produktu)[880]. Zioło nie może być stosowane długoterminowo.

Leczenie 2. Resveratrol (należy stosować mniej niż przez dwa-trzy tygodnie w danym miesiącu). Źródło powinno zawierać 200mg Trans-resveratrolu (*Polygonum cuspidatum* Extract root – 400mg, 50% Natural-Resveratrol – 200mg) i Red Wine Extract (Alcohol-Free), *Vitis vinifera* min. 30% Polyphenols – 10mg [881]. 1 tabletka 200mg Resveratrolu – 1 raz dziennie (w przypadku intensywności objawów boreliozy, należy stosować 4x po 50mg w równych odstępach czasu).

Cat's Claw (*Uncaria Tomentosa*). 2 tabletki 400mg – 1 raz dziennie (stosować zawsze razem z Resveratrol).

Eleuthero[hE5] (*Eleutherococcus senticosus*, root), (mniej niż tydzień w miesiącu lub rzadziej).
2 tabletki 500mg – 1 raz dziennie (brać razem z powyższymi).

Łączysz wszystkie trzy zioła (później tylko ograniczasz się do dwóch).
Eleuthero ma działanie wspomagające w przebiegu neuroboreliozy (te, bierzesz tylko przez pierwszy tydzień)[882].

---

[878] By uprościć to: wykonujesz leczenie nr 1 i 2 z tej sekcji, po czym kiedy twój stan polepszy się na tyle, iż będzie możliwe zrobienie czegokolwiek innego – przechodzisz, kiedy będziesz czuł się lepiej (w 2-tygodniowym cyklu rozwoju boreliozy) do oczyszczania s. #K1 (jakie trwa 10 dni, jednak min. 7) po czym kończysz je, a następnie wracasz do tego leczenia w ciągu kolejnych dwóch tygodni. Idąc dalej, kiedy ponownie dojdzie do pogorszenia symptomów, w tym cyklu – teraz przechodzisz do s. #K2, w jakiej to kończysz etap pierwszy – po czym ponownie powracasz do leczenia boreliozy, by następnie kontynuować (etap drugi z s. #K2) itp. (skaczesz, pomiędzy leczeniem głównym, a boreliozy – jednak musiało to być rozpisane, w celu pełnego zrozumienia). Warto byłoły, gdyby te główne leczenia – zostały przeprowadzone jednak jak najszybciej.
[879] Użyty został produkt firmy Nature's Way.
[880] U autora występowały wypryski, jednak zażywanie zioła było kontynuowane jako iż skóra jest także drogą eliminacji boreliozy.
[881] Użyty został produkt firmy Now Foods.
[882] Zacznij jednak od mniej niż 50mg Resveratrolu, by sprawdzić reakcję oraz 0.5g Eleuthero. Działanie Cat's Claw jest w zasadzie nieodczuwalne przy takich dawkach. Zabronione jest jednak przekraczanie zalecanej porcji każdego z powyższych.

Leczenie 3. Enzymy Trzustkowe[883] (ang. Pancreatic Enzymes), (stosowane nie dłużej niż do 1-2 tygodni czasu w miesiącu lub rzadziej). Na skład produktu zawierają się: 4x Pancreatin 500mg (jedna tab. jest równa: Amylase 50,000 USP; Protease 50,000 USP; Lipase 9,000 USP)[884].

Zażywasz 1 tabletkę produktu na pusty żołądek, od rana razem z 1 tabletką 400mg Cat's Claw, a następnie po 40 minutach zażywasz srebro koloidalne[885] (Ag, 10ml/l) w dawce 2.5-5ml i czekasz conajmniej 1.5 godziny nim cokolwiek zjesz, po czym musisz przyjąć posiłek (czas może zostać nieznacznie wydłużony do 2 godzin).

Zacznij na początku od mniej niż połowy tej dawki i mniej niż godziny, nim dojdzie do zjedzenia posiłku po zażyciu substancji aż zbudujesz odpowiednią dozę.

Leczenie 5[886]. Physalis (*Physalis Peruviana*)[O47] – zawiera w sobie substancje zabijające prawdopodobnie krętki/ cysty[887]. Upewnij się, że owoc będzie w pełni dojrzały, co powinno być widoczne w jego pomarańczowej (żółtej) barwie, jako iż te nie będące nimi w pełni – mogą być potencjalnie toksyczne. Po wzięciu jednej 'jagody' do ust – przeżuj[888] je bardzo dokładnie, tak by pogryźć zdecydowaną część pestek, po czym ją przełknij (substancje aktywne są w nich zawarte, co zostało odkryte). Zacznij od jednej dużej jagody i pozostań na tej dawce.

Zauważ, że nasiona/ pestki[889] muszą być przełknięte ze śliną, a spożycie jakiejkolwiek wody jest dopiero dozwolone po min. 1-2 godzinach czasu (kiedy zjedzenie nastąpiło na pusty żołądek, co musi być dopięte zawsze, s. #1C) lub na 15-25 minut przed ich spożyciem (jeśli woda zawiera chlor i nie jest oczyszczona z wykorzystaniem urządzenia, z s. #K8A).

Zacznij początkowo od mniej niż połowy tej dawki, wstrzymując się ze spożyciem pokarmów na min. godzinę po zjedzeniu powyższych, aż do zbudowania dawki docelowej. Po kilka dniach zażywania

---

883 Tak samo, użyty produkt firmy Now Foods.

884 Autor stosował przez ok. 25 dni przed zażyciem powyższych, Super Enzymes firmy Now Foods: Betaine HCl 200mg, Pancreatin 4X 200mg: Amylase 20,000 USP units, Protease 20,000 USP units, Lipase 3,400 USP units; Papain (2M USP units/mg) 50mg, Cellulase (1M FCC units/g) 10mg, Ox Bile Extract (45% Cholic Acid) 100mg, Pepsin (NF 1:10M units) Powder 50mg, Bromelain (2400 GDU) (z Ananasa) 50mg, Papaya Fruit Powder 45mg, Pineapple Juice Powder 45mg jednak pojawienie się obecnie żywności GMO, z jakich potencjalnie ten produkt może być zbudowany, tj. papaja czy ananas – czyni go obecnie kwestią zbyt wysokiego ryzyka, stąd jest to zabronione (s. #K8E).

885 Zabronione jest stosowanie środka dłużej, niż przez tydzień w danym miesiącu – ze względu na potencjalne ryzyko pojawienia się argyrii (zmiany koloru skóry na niebieski). W istocie konieczne byłoby zażywanie srebra w ilościach prawdopodobnie 30ml lub więcej w takiej koncentracji – codziennie przez conajmniej, realnie kilka lat (lub znacznie więcej). Informacja została jednak podana w celach bezpieczeństwa (jest kwestionowane czy srebro apteczne jest w stanie w ogóle kondycję tą wywołać, jako iż nie jest to prawdziwy produkt – patrz s. #K2B przypisy). Nie jest to kondycja niebezpieczna (prawdopodobnie nie mająca żadnego negatywnego wpływu na zdrowie), lecz po prostu efekt nadmiernego tj. ekstremalnego i wieloletniego – zażywania produktów opartych na bazie srebra (ciekawostka).

886 Substancja została odkryta jak i przetestowana z wpływem na boreliozę przez autora, jednak nie zostało ustalone jej dawkowanie maksymalne – stąd należy ograniczyć się do dawek zawartych i obserwować reakcje organizmu, jakie to pojawiają się dopiero po conajmniej kilku-kilkunastu godzinach. Zastosowanie produktu w dawkach zawartych jest bezpieczne.

887 Nie zostało to potwierdzone na innych osobach, jednak własne doświadczenia autora z substancją – pozwalają mu na tego stwierdzenie (więcej w s. #X2).

888 Konieczne jest z tego powodu ich gryzienie przez conajmniej 3-5 minut czasu. Zalecane jest, by początkowo zacząć od połowy jednej jagody, po czym przejść do konsumpcji drugiej części. Metodą jaka była używana, było rozkrojenie owocu na pół, po czym zebranie pestek a następnie rozgryzienie ich w jamie ustnej (najlepsze jest do tego wykorzystanie zębów przednich, jako iż prawdopodobnie jedynie one gwarantują rozgryzienie wszystkich pestek) – co było powtarzane z drugą połową (często ta, była pozostawiona na później – przynajmniej w początkowych partiach z zastosowaniem tego leczenia).

889 Zalecane jest zakonserwowanie nasion physalis, a używa się do tego blendera/ szatkującego robota kuchennego – w celu ich pozyskania. Jagody wklada się do urządzenia, dolewa wody (tak, by wszystkie były zanurzone) po czym miksuje, aby uzyskać z papki jaka powstanie – nasiona (początkowo zbierając delikatnie sok – do innego naczynia, a następnie odlewając wodę – w czego to wyniku te ostatnie pozostaną na powierzchni: są one zbyt małe by zostały uszkodzone przez ostrza; http://simplepreppingnow.com/2011/08/13/saving-ground-cherry-seeds/, mirror: www.xernt.com/xh/saving.physalis.seeds). Należy wstawić je w podwójne opakowania strunowe a następnie umieścić w swoju od kawy/ lub tzw. 'kilner jar' (mirror: www.xernt.com/xh/kilner.jar) po czym umieścić w suchym, chłodnym oraz ciemnym miejscu – powinny pozostać aktywne do trzech lat).

wymagana jest conajmniej 1-2 dniowa przerwa, w celu umożliwienia organizmowi sprzątnięcia wyrzuconych toksyn[890].

(jako punkt referencji: leczenie z użyciem powyższych trwało u autora ponad rok czasu)

Leczenie 5. Granat (z ang. 'pomegranate' – *Punica granatum L.*) zawiera alkaloidy, jakie są skuteczne przeciwko boreliozy przede wszystkim umiejscowionej w mózgu. Wydaje się, iż jedynie odmiana dojrzała posiada poszukiwane właściwości, jednak zostało to obalone – w istocie jedynie 1 z 4 albo 1 z 5 sprawdzonych owoców posiadało je, co może czynić produkt ciężkim do znalezienia (z tego więc powodu zalecane jest znaleźć sprawdzonego dostawcę, poprzez np. odwiedzenie i skorzystanie z różnych źródeł zakupowych). Początkowe uczucie 'wyrzucenia czegoś'[891] w mózgu, jakie towarzyszy po zjedzeniu połowy owocu a następnie podążający: niesamowity ból głowy w ciągu kolejnych min. 1-3 godzin – może być sygnałem jaki świadczy o aktywności produktu, w czego to powodzie pozostaje on dobrym wyborem[892].

Wiedz, że należy zawsze rozgryźć wszystko maksymalnie, jako iż część z aktywnych substancji znajduje się właśnie w nasionach owocu. Jedz zawsze mniej niż pół jednorazowo, dziennie – co drugi dzień, nim ból ani pokrewne nie ustąpią (w dniach wolnych należy zawsze odpocząć, bez przyjmowania jakichkolwiek substancji, s. #K8H; jest to ważne).

Leczenie 6. Należy je wykonywać jedynie, kiedy pozostałe tj. niższe – zostały przeprowadzone całkowicie i doszło do zaniku ich efektywności.

Te, z kolei wykonujesz jedynie w dni – kiedy nie jesteś na reakcji Herxheimera, s. #K8H (kiedy mocz, jaki oddajesz w toalecie jest czysty i przezroczysty; tylko gdy nie czujesz żadnych objawów zatrucia wywołanego użyciem ziół/ pokarmów bakteriobójczych, np. w dniu poprzednim). W dodatku, konieczne jest byś był wolny od narkotyków na czas tych czyszczeń oraz względnie odtruty po ich zażyciu, jak do tego dojdzie (włączając w to także alkohol, kawę oraz wszelkie inne). Jeśli palisz, to obciążenie twojego organizmu jest znaczne i jeśli nie przestaniesz – umrzesz, przy tej kondycji (idź do s. #7, w przypadku nałogowego/ uzależnienia).

Jest to raczej zestaw pokarmów, jakie mają być spożyte na bazie rotowanej – ciągle, a jakie to przyczynią się do zmniejszenia populacji krętek w organizmie, jednak także jakich jedzenie musi być połączone intensywnie: z regularnym oczyszczaniem organizmu z metali ciężkich. Zauważ, że tutaj – **wszystkie pokarmy z listy muszą być pochodzenia organicznego** (certyfikowanego ekologicznego, produkty BIO).

---

[890] Okresowo, w czasie tej przerwy – w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego: wskazane jest użycie Eleuthero, w dawce 1g dziennie (patrz po więcej, leczenie drugie).

[891] Zamieszanie w głowie – metaforyczne tj. ruchy krętek przejawiające się drętwieniami/ uciskiem/ rozpychaniem mózgu czy szeregiem innych, gdzie z reguły później dochodzi do bólu głowy – jaki to z zasady trwa jeszcze dzień następny.

[892] Autor natknął się na wielkie/ soczyście czerwone granaty o średnicy 10cm, jakie to posiadały powyższe właściwości – jednak później znaleziono także granaty mniejsze, które również powodowały podobny efekt (więc może to być prawdopodobnie uzależnione od odmiany, lecz również stopnia dojrzałości czy warunków uprawy). Znaleziono również w internecie źródła organiczne, jednak ze względu na znacznie zawyżoną cenę/ koszty dostawy oraz brak na st. z dn. 2013-04-01 informacji/ danych/ potwierdzonych stwierdzeń o produktach GMO (s. #K8E), a także przy skuteczności znalezionych upraw przemysłowych – jest to wybór opcjonalny (nie został dokonany, na tym etapie przez autora). Nie był przy testowany sok z granatu BIO, jednak na moment leczenia – należy pozostać z tradycyjnym produktem. Zdaj sobie także sprawę z tego, iż różne granaty mające pożądane aktywne właściwości – charakteryzują się zróżnicowaną mocą, więc zawsze upewnij się co do minimalnej dawki. Istotne wydaje się stwierdzenie, iż leczenie to zalicza się do b. przykrych, jednak koniecznych w celu pełnego wyleczenia, więc te – musi zostać przeprowadzone kompletnie.

Zaliczają się do nich (pamiętaj, iż wszystkie produkty muszą być BIO):

i. żurawina (wszystkie składniki użyte w produkcie, jeśli takowe są – muszą być także pochodzenia organicznego, jak np. olej słonecznikowy); zacznij od 1 (jednej) żurawiny (autor zbudował dozę do 50g jednorazowo),

ii. figi; zacznij od 1 figi (autor, zb. dozę do 14 fig jednorazowo),

iii. miód – niepasteryzowany/ niepodgrzewany (spożyty na surowo i przechowywany w lodówce), pochodzący z upraw certyfikowanych organicznych (akacjowy/ eukaliptusowy/ leśny/ spadziowy/ gryczany/ leśny/ kasztanowy/ pomarańczowy/ wielokwiatowy; zacznij od 1 łyżeczki miodu (autor zbudował dawkę do 210g, jednak nie zalecane jest przekraczanie dawki jednorazowej 100g – miód maniuka zostanie stestowany także w czasie i jest to produkt, jaki także potencjalnie może być zalecany),

iv. cząber (przyprawa); mniej niż ¼ małej płaskiej łyżeczki,

v. przegotowany sok z czarnego bzu; od mniej niż ½ łyżki dziennie,

vi. ananas; ½ ananasa (do całego ananasa, spożytego na jeden raz),

vii. daktyle; od jednego (cztery jednokrotnie na 24h),

viii. chrzan tarty; maks. 1 płaska łyżeczka herbaciana (użyty produkt f. Dobrodziej, skład: chrzan bio, cukier brązowy bio, sól, woda, kwas mlekowy),

ix. karob; mniej niż 1 łyżka (do 3 łyżek),

x.

xi. syrop klonowy; mniej niż 1 łyżki herbacianej (autor nabył typu ‘A’).

Pamiętaj, że należy po zażyciu minimalnej dozy – wstrzymać się na kolejne min. 24h z oszacowaniem działania, jak i reakcji: jako iż z zasady te ostatnie ujawniają się w pełni dopiero po znacznym czasie (12h+). Zabronione jest mieszanie powyższych, z pewnością przy pierwszych użyciach jako iż reakcje Herxheimera (spowodowane wyrzutem toksyn, z obumarłych krętek) mogą być znaczne (s. #K8H). Łączenie jest dozwolone, jednak dopiero przy zdobyciu pewności co do reakcji po zażywanych środkach – co jest etapem dość późnym. Wiedz także, iż w dniu – kiedy były zażywane substancje, zabronione jest użycie jakichkolwiek innych (dawki podane w nawiasach należą do maksymalnych jednorazowych, jakie udało się zbudować autorowi – było to jednak robione na bazie systematycznej w znacznym ciągu czas a osiągnięte, w wyniku progresywnego zwiększania dawki – często o jednostkę minimalną).

Nie wszystkie podane powyżej produkty są efektywne przeciwko boreliozie (i nie kazde, w równym stopniu – włączając w to działanie przeciwko neuroboreliozie) jednak zostały umieszczone w celu wypełnienia leczenia, ze względu na taką konieczność. Należy zachować szczególną ostrożność, z ich dawkowaniem[893].

[893] Incydentem, jaki zdarzył się podczas leczenia – było, w wyniku użycia substancji mającej działanie przeciwbakteryjne: doszło u autora do konwulsji, w skutek migracji krętek w mózgu (w tym towarzyszyło uczucie bliskości śmierci). Zostało to podane celowo do wiadomości, jako iż ma ostrzec przed zażywaniem nowych substancji, a także testowaniem nowych pokarmów (minimalne dawki są konieczne, choćby ze względu na to iż powyższe substancje mogą być dla układu odpornościowego nowe, a wobec tego – może dojść do b. silnych reakcji, włączając w to alergie pokarmowe). Uważaj na zażywane dozy i bądź b. uważny wobec tego co jesz i spożywasz, zawsze.

Inne tj. rozwojowe/ warte przebadania: Sarsaparilla Root (smilax), Sida acuta/ Cryptolepis/ Alchornea cordifolia blend, ECGC, Houttuynia (Yu Xing Cao), Milk Thistle seed, Nattokinase, Boneset, Rhiodola Rosea, Red root, Stephania root, Cowden herbs, Teasel root (nieprzetestowane/ nieprzetestowane wystarczająco przez autora, jednak mogące być potencjalnie efektywne).

Warte jest podanie informacji, że jeśli wpadniesz w marazm/ depresję/ zły stan, w wyniku leczenia – jako iż będziesz miał uczucie iż twój mózg został całkowicie zniszczony i pamięć tobie 'siada' lub jej już nie ma, a głowy już nie czujesz czy po prostu – tracisz już siły, jak i zmysły: to wiedz, że jeszcze daleka droga i zdaj sobie sprawę z tego, że dojdziesz, do siebie w czasie[894]. Kontynuuj (zrób sobie wtedy dłuższą 1-4 dniową przerwę najlepiej, po czym zastosuj oczyszczanie poniższe – by ponownie powrócić do leczenia).

USUNIĘCIE METALI CIĘŻKICH Z SYSTEMU

Nim dojdzie do oczyszczania z metali ciężkich, upewnij się iż zakażenie bakteryjne zostało wyeliminowane w znacznym stopniu (jako iż dochodzi wtedy do zaostrzenia symptomów samej choroby, podobnie jak przy wzięciu zioła Astragalus jednak znacznie pomnożonego, w zależności od usuniętej toksycznej materii, samych metali – w jej zaawansowanej fazie).

Nalezy uważać, jako iż symptomy boreliozy – potężnie się zaostrzają, jeśli dochodzi do usunięcia rtęci z systemu (i prawdopodobnie innych metali), więc zawsze trzeba kontrolować dawkowanie substancji jakie są wykorzystywane do chelacji (tak, aby ta zawsze była krok do przodu – przed usunięciem danej kolonii/ populacji krętków, co jest odczuwalne po intensywności doświadczanych objawów[895]). Nim te nie ustąpią – w skutek zniszczenia krętek (wywołanych użyciem substancji z paragrafu powyżej, dot. subst. bakteriobójczych – należy wymienione leczenie kontynuować). Istotnie, może być wymagana do tego praktyka – by zacząć nauczyć się wyczuwać momenty, w jakich konieczne jest pójście dalej z chelatowaniem.

Użycie jedynie organicznej fasoli Mung jest obowiązkowe, w dawce jednorazowej[896] od 200-250g (w późniejszych okresach: po 350-350, 400g; jaka musi być uprzednio namoczona 12 godzin, przed ugotowaniem w temperaturze wrzenia – pod przykryciem przez 25 minut, zgodnie z inf. z s. #1D:Fityniany). Spożycie musi być uzależnione od obecnego stopnia populacji krętek, jednak wydaje się iż nie mniej nż jednokrotne w tygodniu jest sensowne (możliwe jest codziennie jedzenie fasoli, jednak jeśli ilość krętków nie zostanie w czasie zredukowana – symptomy, które się pojawią w efekcie będą zbyt obciążające – więc zawsze musi to być zrównoważone). W późniejszym przebiegu użycie fasoli musi być łączone z innym substancjami z listy[897].

UWAGI KOŃCOWE

[894] Największe bóle głowy, jakie doświadczysz najprawdopodobniej w życiu, a jakie mogą trwać przez k. 1-4 miesięcy lub znacznie więcej: każdego dnia, codziennie – także przejdą po czasie. Kontynuuj.
[895] Ilość metali musi być usunięta do tego poziomu, by symptomy występowały – jednak nie były zbyt intensywne (także: jeśli te zanikną, to wymagany jest dalszy krok w kierunku chelacji).
[896] Jednak preferowalnie tylko w dni wolne od zażywania jakichkolwiek substancji (będąc traktowane jako oddzielne leczenie).
[897] W momencie, kiedy zostanie odczute iż kolejny środek może zostać dołączony i po wstępnym oraz pełnym oszacowaniu działania poszczególnych substancji – jeśli tylko te, mają być użyte (będzie to wiadome). Ważne jest tylko by spożyć jednokrotnie fasolę, na dane 24 godziny.
Autor je obecnie jednorazowe porcje po 300-350 do 400g (robiąc czasem kilkudniowe przerwy w trakcie oczyszczania, tj. kiedy musi iść się napić alkoholu).

Wiedz, że musisz przez ten proces[898] przejść, mimo intensywności oraz mnogości doświadczanych reakcji (jakie są tylko sygnałem skuteczności leczenia). Wiedz, iż pełne zdrowie jest możliwe, a jego osiągnięcie jest najważniejsze – więc kontynuuj, aż do całkowitego wyleczenia.

Jeśli więc, masz reakcję 'pochorowania się' po zażyciu powyższych ziół – to uświadom sobie, że jest to pozytywne następstwo i trzymaj zawsze reakcję poniżej poziomu dla ciebie komfortowego (s. #K8H). Pamiętaj, że dochodzi do niej (w przypadku boreliozy), najczęściej z opóźnieniem i ta, może być znacznie rozciągnięta w czasie (często symptomy po zażyciu ujawniają się dopiero w pełni po kilku-kilkunastu godzinach). **Dozwolone jest stąd, jedynie zażycie kolejnej dawki – kiedy wszelkie objawy ustąpią[899].**

Terapia prądem (s. #K2B,Etap szósty) oraz użycie MMS (s. #K7C) są elementami uzupełniającymi, wraz z użyciem ziół przeciwpasożytniczych na bazie conajmniej miesięcznej (jednokrotnie w tej kombinacji, w tym okresie czasu lub częściej – jak np. raz na 2 tygodnie), z s. #K2B,Etapu czwartego – w dawce podtrzymującej (jednak tylko, jeśli doza taka została zbudowana wcześniej), a jakie to także mają potencjalnie działanie przeciw-boreliozowe: jest konieczne. Nie jest zalecane natomiast użycie zioła Astragalus w chronicznym przebiegu choroby, jako iż wywołuje ono nadaktywność układu odpornościowego – przez co dochodzi do znaczego zaostrzenia symptomów (nie likwiduje ono krętek/ ani cyst). Użycie początkowe, jak i w dalszym przebiegu – tylko jednej substancji danego dnia, jest sensowne (mimo iż substancje mogą być łączone w dalszych partiach i jedynie po upewnieniu się, co do reakcji własnych organizmu). W czasie przebiegu, każdego z etapów – konieczne są przerwy, conajmniej 1-dniowe – jednak te, mogą być wydłużone o kolejny czas, w zależności od potrzeb jak i okoliczności (należy jednak trzymać zdecydowane tempo, w całym procesie)[900].

---

[898] Rotowanie ziół jest konieczne, jako iż praktyka oraz zdobyta wiedza, a także rosądek nakazują myśleć, że substancje te, mimo iż – nieszkodliwe krótkoterminowo: mogą stać się toksyczne, w wyniku akumulacji metabolitów, substancji aktywnych/ alkaloidów, co ma potwierdzenie – tj. Wormwood (jego któtkotrwałe zażycie nie jest związane z żadnymi symptomami, jednak dłuższe – np. powyżej miesiąca bądź kilku miesięcy czasu, powoduje znaczne symptomy zatrucia czy jako inny przykład: solanina, z s. #1D:Solaniana). Do tej grupy należą także substancje tj. Andrographis Paniculata (Leczenie 1)/ czy Eleuthero (z l. nr 2) co jest sygnalizowane przez organizm, w wypadku – dłuższego użycia. Należy także zdać sobie sprawę z tego, że nie zawsze jest także możliwe wszelkie oraz kompletne poznanie i po prostu: nie wie się wszystkiego – stąd należy zachować powyższe środki ostrożności (jako przykład może pójść spożycie ryb przez autora przez rok – wraz z zawartą w nich rtęcią, co doprowadziło do pewnej toksyczności – ze względu na nieznajomość tematu oraz zignorowanie faktów bazujących na złej informacji, patrz s. #1D jednak także z drugiej strony – obniżenie progu doświadczanych symptomów, co dołożyło się do możliwego czasu na zdobycie wiedzy). Bezpieczeństwo jest najważniejsze, a cel musi zostać osiągnięty: życie natomiast uczy, że zbyt dużo wszystkiego – jest generalnie złe, a trzeba wszędzie znaleźć balans, stąd proponowane rozwiązania są optymalnymi.

[899] Implikuje to, iż jeśli – po spożyciu np. połowy granata masz bóle głowy na dzień następny: to musisz czekać aż one zejdą całkowicie, co może trwać nawet do kilku dni. Jest to ważne w celu pełnego wyleczenia, gdyż zapalenie wywołane zniszczeniem boreliozy w mózgu – musi zejść. Zignorowanie tej informacji może prowadzić do niebezpiecznych kondycji.

[900] Autor takie przerwy stosuje typowo jedynie kilkukrotnie w danym miesiącu, mimo iż jest to uzależnione od warunków jak i okoliczności towarzyszących (nie jest to robione jednak częściej niż do 2-3 razy w miesiącu, po 1 do 2 dni, z zasady). Z reguły jest to związane, w jego przypadku – z wyjściem na zewnątrz jak i tzw. libację z użyciem alkoholu. Niestety, w późniejszym etapie leczenia doszło do zablokowania na tym polu, jako iż wiązało się to z drętwieniem obu kończyn górnych (rąk) co jest kondycją dość niebezpieczną (z powodów z nią związanych), przez co doszło do znacznego ograniczenia wyjść.

Czas powrotu do zdrowia, jak i samego leczenia jest uzależniony od postępu choroby w organizmie na co wpływ ma wiele czynników (z zasady, kiedy to namnożenie jest krytyczne – to dochodzi do ujawnienia pierwszych symptomów choroby)[901]. Wiedz, że zażycie ziół może powodować reakcje od nieodczuwalnych aż po wręcz tych, jakie mogą powodować ataki paniki – z tego powodu, zostanie przypomniane po raz kolejny: by zaczynać od jak najmniejszej dawki, a dopiero po uzyskaniu pewności co do skutków powodowanych – zwiększać ją progresywnie[902] (typowo – nie szybciej niż przy drugim czy trzecim zażyciu, nie mniej niż po 24 godzinach od zażycia). Jeśli jesteś mężczyzną, to zaznajom się z informacjami s. #9:Q1 jako iż retencja spermy – jest czynnikiem, jaki jest w stanie zapewnić samemu – wykonywanie codziennych czynności, jak i funkcjonowanie przy znacznie obniżonych poziomach energii.

Zdaj sobie także sprawę, że brak reakcji Herxheimera po zażyciu danego zioła – nie oznacza konieczne brak jego efektywności, a może świadczyć o sprawnym stanie dróg odprowadzania toksyn, w organizmie.

Borelioza nie jest w istocie czymś co cię zabije, ale raczej tyn co uratuje twoje życie – gdyż zmusza...[903]

---

901 Leczenie musi być kontynuowane conajmniej drugie tyle czasu, od momentu kiedy wszystkie symptomy zostały zatracone. Jest możliwe, iż przy użyciu powyższych nie będzie to możliwe – jednak jest to w opracowaniu, a autor z pewnością będzie posuwał prace tak długo, nim do tego dojdzie (s. #X2).
Oczy, mogą być obiektywnym wskaźnikiem postępu eradykacji choroby z organizmu – te ostanie, a raczej obraz jaki jest przez nie widziany: może być podobny do szumu telewizora, na jakim to nie załączył się kanał telewizyjny tj. www.path-of-power.xernt.com/i/1/sineNoise.jpg (ten, z kolei musi zniknąć całkowicie – nim punkt wyleczenia zostanie obrany).
902 Inne określenie, na: stopniowe.
903 By zachować zdrowie psychiczne w trakcie procesu powrotu do zdrowia – upewnij się, że będziesz stale skupiony na palącym problemie, niezwiązanym z leczeniem.

PODSUMOWANIE

Wiedz także, że jakiekolwiek długoterminowe zażywanie narkotyków wywołujących osłabienie siły układu odpornościowego, jak np. amfetamina – oznacza w przypadku boreliozy podpisanie wyroku śmierci. Jedynym maksymalnie dopuszczalnym limitem w przypadku zażywania alkoholu jest picie przez dwa-trzy ew. cztery dni w miesiącu, nie więcej (a najlepiej wyelminowanie alkoholu kompletnie, jeśli to możliwe, jako iż w teorii zabronione powinno być jakiekolwiek jego spożycie). Często bycie jej nosilem oznacza całkowitą zmianę życia oraz nawyków jakie mogłeś mieć, a przez to zmianę swojej osoby na lepsze, dlatego potraktuj tą chorobę jako dar, a nie jak coś co zostało zostało zesłane za karę. Tylko takie myślenie pozwoli tobie na przetrwanie leczenia i ufne patrzenie w przyszłość. Pamiętaj, że będziesz żył jeśli tylko je przeprowadzisz i będziesz walczył do końca, gdyż wyleczenie z boreliozy jest możliwe[904].

Jeśli nie cierpisz na boreliozę to upewnij się, że zawsze będziesz się chronił przed kleszczami poprzez unikanie lasów jak i terenów przez nich zamieszkanych, a jeśli już wybierzesz się w takie miejsce to upewnij się, że jesteś niemal cały zakryty (mimo, iż może być ciepło). Pamiętaj, że wystarczy tylko jedno ukąszenie w życiu, a choroba może zamienić twoje całe życie w jeden wielki koszmar, warto więc maksymalnie się zabezpieczyć.

[904] Borelioza jest w istocie największym objawieniem, gdyż zmusza ciebie do zmiany siebie pod groźbą śmierci. Bądź wdzięczny, że ją masz i doprowadź do jej pokonania. Autor wie, że jesteś w stanie to zrobić. Tak, będziesz musiał zmienić najprawdopodobniej wszystko, jednak wyjdzie to tobie z pewnością na lepsze – w czasie, o czym zapewne będzie dane się tobie przekonać, jeśli tylko podejmiesz tą walkę (w sposób opisany m.in. w tej publikacji).

EPILOG



Rys. 52. Zdjęcie 1 (1_28.01.2012) przypominające rękę trupa (występowało wtedy nieustanne drętwienie całych rąk i utrata czasowa czucia innych kończyn tj. np. całej nogi prawej , jako jedynie nieistotne z symptomów).



Rys. 53. Zdjęcie 2 (2_28.12.2012).

Na zdj. 1 jest ręka[905] bez wprowadzenia żadnej trucizny, z Boreliozą.

Na zdj. 2 została wprowadzona trucizna, przez skórę autora – celowo, by spowodować ukazanie problemu wewnątrz organizmu, jaki jest tylko uwypuklony kiedy układ odpornościowy przekierowuje moce na usunięcie niebezpieczeństwa w systemie (użyta trucizna: średnia).

[905] Więcej zdjęć z tego okresu jest do znalezienia pod adresem: http://xernt.com/Extreme-Tiredness-Feeling-Tired#lyme – wraz z dołączonym opisem tych ostatnich.



Rys. 54. Zdjęcie 3 (z dn. 3_25.02.2013).

Na zdj. 3 (leczenie cały czas kontynuowane) została wprowadzona jeszcze silniejsza trucizna (inna, prawdopodobnie poprzednia nie ukazałaby mijesc dotkn.) jaka pokazała pełny problem w organizmie.

Jak może zostać to zauważone (zdjęcia zostały zmniejszone celowo, by pokazać istotę): borelioza znika, na bazie dziennej.

Obie trucizny wprowadzone są b. niebezpieczne, stąd ich nazwy nie zostaną podane do publicznej wiadomości. W przypadku drugiej – może się to skończyć hospitalizacją lub śmiercią, więc nie byłoby to rozsądne[906]./

W istocie zostało zainwestowane podług całego życia autora, k. 70 tys. złotych na cały temat zdrowotny jaki przyczynił się do napisania tej publikacji (liczone są środki, jakie złożyły się na doświadczenia wraz z tymi ostatnimi).

Istnieje przypuszczenie, że obecne preparaty używane (nie wszystkie zostały podane w książce, jako iż pewne substancje są b. niebezpieczne i wymagają dalszego zbadania – także pod kątem efektywności) zatracą swój potencjał, w pewnym poziomie (co miało już miejsce w przeszłości).

Z powyższego: wymagane są kolejne fundusze, by leczenie mogło dojść do 100% czyli: prawdopodobnie pierwszego przypadku pełnego wyleczenia, znanego na świecie (wobec wiedzy na stan publiczny). Poszukiwane jest conajmniej. k. 30,000 zł wolnego od podatku (bez żadnych zobowiązań). Jeśli więc materiały tutaj zgromadzone okazały się dla ciebie wartościowe lub zwyczajnie – chcesz pomóc, to jesteś proszony o dotację (więcej informacji w s. #X2 – gdzie zostaną udostępnione także dodatkowe, ważne materiały jakie nie znalazły się w opublikowanej treści oraz jest możliwość zapisania swego imienia nazwiska na stałe, w tej publikacji).

---

[906] Istnieje inny sposób na wykazanie postępu zajęcia organizmu przez bakterie, jednak autor zdecydował się na jego ukrycie oraz zatajenie jako, iż pokazanie zdjęć rzeczywistych byłoby jednoznaczne z otrzymaniem efektu odwotnego od zamierzonego, tj. odczucia makabryczności z braku lepszego słowa oraz braku jakiejkolwiek nadzei (w opini wielu, co nie jest prawdą).

Musiało to zostać napisane, to jest moja historia (autora)[907].

[907] Większość ludzi nie jest w stanie zrozumieć ani uświadomić sobie tego, iż inne działania nie mogły zostać przez autora podjęte w pewnym etapie, jako iż w przypadku braku tych związanych ze zdrowiem – nie były one pierwszorzędnie możliwe, a i tak doszłoby w krótkim czasie do jego śmierci, gdyby nie one.
Większość osób, mając 15 lat chorobę jest kalekami – niezdolnymi do rozmowy czy jeździ na wózku w oczekiwaniu na śmierć albo już nie żyje.
Zrozumie to w pełni tylko ten, który znalazł się w podobnej sytuacji. Nauką jaka płynie z tego jest, iż często – nim nie wypływa potrzeba zrobienia czegoś lub zadbania o swoje zdrowie – tym działania nie są podejmowane, mimo iż powinny (jakie jest najważniejsze, gdyż organizm jest nośnikiem duszy).
Uważaj, by w wyniku twoich zaniedbań nie doszło do jego zatracenia (co wiąże się prawdopodobnie z koniecznością wprowadzenia zmian w życiu, od teraz).

6. STULEJKA, ZBYT KRÓTKIE WĘZIDEŁKO, OBRZEZANIE (MĘŻCZYŹNI)

Stulejka, badź zbyt krótkie węzidełko jest przyczyną bólu (także włączając w to wstyd) a nawet niemożności uprawiania seksu, co może prowadzić do dodatkowego stresu z tym związanego. Może rzutować to negatywnie na całe życie i być przyczyną zaburzeń psychicznych związanych z seksualnością. Jeśli twój penis nie wygląda tak jak na zdjęciu ostatnim (patrz nast. strona: jednak tylko, jeśli odczuwasz ból przy pełnym ściagnięciu skóry) – musisz udać się obowiązkowo na zabieg lub operację korekcji penisa. Przyjrzyj się poniższym zdjęciom.

Zauważ, że skóra na ostatnim (rys. na następnej stronie) ściąga się do końca (schodzi w pełni z żołędzia[908]), a także to ściagnięcie nie jest przez nic blokowane (węzidełko) ani nie występuje żadne jego naprężenie (przez co nie występuje żadny ból). Tak powinien wyglądać prawidłowo penis.



Rys. 56. Zauważ, że skóra nie jest w stanie być ściągnięta z penisa w pełni do dołu, jako że jest blokowana przez zbyt wąskie jej zrośnięcie na samej górze penisa (przykład kondycji zwanej stulejką). Wywołuje to znaczny ból przy seksie (ze względu na naprężanie się skóry) i w zasadzie uniemożliwia jego doświadczenie. Konieczne jest w tym przypadku obrzezanie.



Rys. 56. Zauważ zbyt krótkie węzidełko (z tyłu penisa) czyniącego uprawianie seksu bolesnym ze względu na napinanie go przy mocniejszym ściągnięciu skóry (żołądź nie jest odsłonięty), powodującego prawdopodobnie znaczny ból (możliwe są także wielokrotne krwawienia w wyniku jego naciągania bądź nawet bardzo bolesne uszkodzenia mechaniczne). Konieczne jest w tym wypadku jego obcięcie bądź wydłużenie w wyniku przeprowadzenia zabiegu (ew. operacji obrzezania).

Jeśli twój penis odchodzi od powyższej normy lub jeśli skóra z niego schodzi, jednak boli przy maksymalnym naciągnięciu – konieczne jest pójście na zabieg chirurgiczny[909]. Upewnij się, że

---

[908] Górna – fioletowa część penisa, przypominającego po odkryciu grzyb (też często będąc tak nazywana).

[909] Film z operacji, po obrzezaniu autora jest dostępny pod adresem: http://xernt.com/CIRCUMCISIoN-surgery-circumcision-video-footage (posiadał on wadę genetyczną zbyt krótkiego węzidełka, patrz rys. powyżej – skóra się ściagała tylko nieco ponad połowę żołędzia/ grzyba co wywoływało ból przy seksie; nie była ona możliwa w pełni do usunięcia przy pierwszym zabiegu i pomimo braku bólu przy naciąganiu – penis wyglądał po prostu źle). Stąd, konieczne było przeprowadzenie operacji obrzezania (ale także z innych powodów czy też korzyści wymienionych w sekcji). Auor wiedział o wrodzonej wadzie w czsach nastoletnich, jednak brak pieniędzy w młodym wieku, mimo także

wybierzesz przy tym możliwie najlepszego lekarza chirurga, a wszystko odbędzie się w gabinecie w pełni sterylnych warunkach.



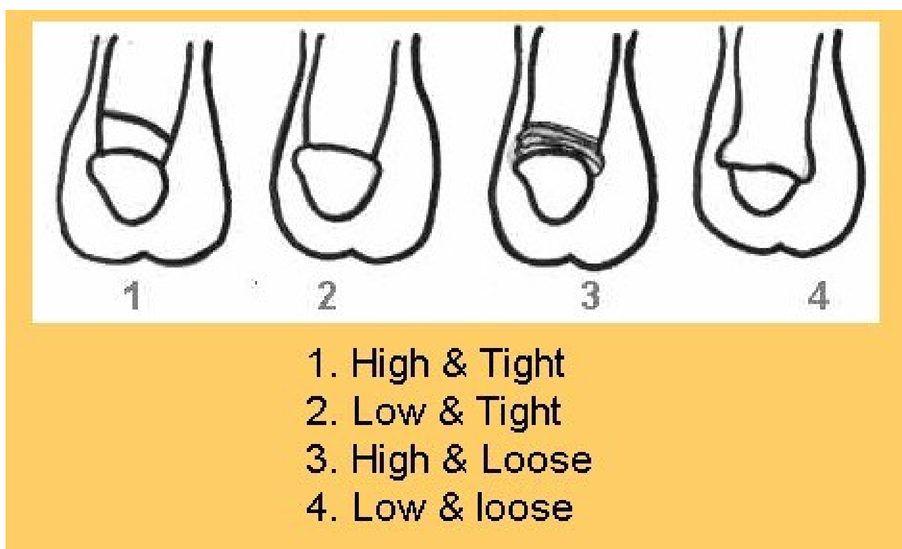
Rys. 57. Prawidłowo wyglądający penis (przy pełnym ściągnięciu skóry z żołędzia nie występuje żaden ból).

Sam zabieg nie jest z zasady bolesny, prócz podania samego znieczulenia, który jest wstrzykiwany miejscowo. Mimo inicjalnego strachu (związanego z operacją najważniejszego narzędzia mężczyzny) zabieg jest z pewnością do przejścia i okazuje się, iż często (pomijając wszelkie uprzedzenia), że tak naprawdę nie było się czego w istocie bać. Najtrudniejszy jest moment zdecydowania się na jego dokonanie, a także sam moment przed jak i po wejściu, gdzie jedną drogą występuje uczucie strachu, a po drugiej (umysłowej stronie) walka czy uciec czy nie. Jednak, trzeba podjąć ten krok, aby zmienić swoje życie i po prostu o tym wszystkim zapomnieć – położyć się, a po kilku lub kilkunastu minutach będzie po wszystkim. W końcu ta jedna męska decyzja może zaważyć na tym czy nasze dalsze życie będzie w pełni szczęśliwe czy też nie. Warto z tego powodu zrobić to jak najszybciej.

dodatkowo braku odwagi spowodowały przesunięcie tego na okres późniejszy. Jest on w tej chwili po operacji obrzezania wykonanego metodą 4 'Low & Loose' (patrz typy obrzezania – rys. na nast. stronie) i jest w pełni zadowolony z podjętej decyzji.

TYPY OBRZEZANIA

Są 4 typy obrzezania, każde z nich różni się ilością skóry jaka jest pozostawiona bądź też dostępna do ściągnięcia (lub masturbacji). Ważne jest zrozumienie, iż pocieranie jej sprawia mężczyznie przyjemność, stąd istotne jej ograniczenie ma wpływ na opóźnienie wytrysku co może być cechą pożądaną u niektórych osób[910].



Rys. 58. Typy obrzezania.

Zabieg obrzezania całkowitego jest także wykonywany na świecie w celu zwiększenia długości odbywanego stosunku u osób z całkowicie zdrowym przyrodzeniem (wbrew pozorom jest to zabieg dość popularny). Pozwala on na znaczące zwiększenie zadowolenia seksualnego zarówno mężczyzny[911] jak i kobiety (inna technika uzupełniająca, w celu zwiększenia długości odbywania stosunku płciowego została zaprezentowana w s. #10:Q1). Rekonwalescencja po nim trwa najczęściej do kilku miesięcy, gdzie uprawianie seksu jest zabronione (jako, że szwy muszą się zrosnąć i umocnić) natomiast pełna sprawność powraca z reguły po ok. 3 miesiącach.

---

[910] Wg ustaleń autora czas potrzebny na ejakulację (czyt. 'spuszczenie' bądź też dojście do orgazmu w praktyce, mimo iż w przypadku tego ostatniego: są to w istocie dwie różne rzeczy) jest znacząco wydłużony z przykładowych niecałych 10 sekund przy posiadaniu pełnej ilości skóry, do nawet minuty lub więcej w przypadku obrzezania przy użyciu metody 4 (Low & Loose) przy wykorzystaniu maksymalnej szybkości masturbacji i możliwie wysokiego podniecenia. Stanowi to istotną różnicę. Przy większym usunięciu skóry dojście do orgazmu może być bardzo ciężkie lub wręcz (w niektórych przypadkach) niemożliwe i może prawdopodobnie trwać nawet do kilkunastu bądź więcej minut.

[911] Zdaje się także, iż orgazmy po obrzezaniu są znacznie intensywniejsze u tego ostatniego (spostrzeżenia te są potwierdzone przez autora).

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy zabieg skócenia wędzidełka/ obrzezania jest bolesny?
Nie, prócz może inicjalnego ukłucia igły występującego podczas znieczulenia miejscowego (w przypadku operacji obrzezania: inicjalnych ukłuć igły wypełnionej środkiem znieczulającym).

Jak pokonać strach przed zabiegiem/ operacją (i jak wygląda rekonwalescencja po niej)?
Podejmij wszystkie kroki (idź na spotkanie do lekarza specjalisty) po czym umów się na termin zabiegu i zapłać. Przyjedź najlepiej z kolegą przed samym zabiegiem (jednak na niedługo) pochodź po sali, następnie połóż się i zapomnij o wszystkim i rozluźnij się (w kryzysowych momentach użyj techniki z sekcji #K2,etap2:pytanie1). Pamiętaj, że od tego nie umrzesz ani też nie zastaniesz obciętego penisa podczas operacji (możesz to sprawdzić podnosząc lekko głowę i zobaczyć jak wygląda taka operacja, jednak nie jest to zalecane dla niektórych ze względu na to, iż mogą zemdleć). Sama operacja nie boli, więc tylko przetrwaj te kilkanaście minut. Nie ma innego sposobu. Wiedz, że musisz po prostu to zrobić, więc po prostu pójdź połóż się – wytrzymaj te kilkanaście minut i już będzie po wszystkim.

W przypadku skrócenia bądź usunięcia (przecięcia) wiązadełka, rekonwalescencja (o ile można w ogóle to tak nazwać – w znaczeniu dojścia do pełnej sprawności) może trwać do kilku dni (do tygodnia bądź nieco więcej najczęściej kiedy wszystkie szwy zostaną usunięte) i nie są potrzebne najczęściej żadne środki przeciwbólowe. Ból jaki może towarzyszyć jest minimalny i może odczuwalne może być jedynie swędzenie w wyniku wypadania szwów.

W przypadku obrzezania – dostaniesz po całej operacji prawdopodobnie receptę na Tramadol (jeśli nie to poproś o nią, jako że jak znieczulenie puści po kilkudziesięciu minutach to może to być bardzo bolesne jak dla niektórych, ze względu na świeżą ranę i usunięcie skóry) więc pojedź szybko do apteki z kolegą, gdzie pójdzie on zrealizować ją, po czym zażyj lekarstwo zgodnie z ulotką. Ból przejdzie i zejdzie na poziom komfortowy. Następnie połóż się i kontynuuj zażywanie tabletek gdy ból będzie występował lub do momentu kiedy będzie niekomfortowy (zazwyczaj będzie to trwało tylko pierwsze parę dni). Łatwo się po nich zasypia i powodują one odurzenie, więc te kilka dni kiedy on występuje powinny szybko minąć i w miarę przyjemnie. Przestań brać po tym czasie tabletki, jako że możesz się od nich uzależnić, a to z pewnością chcesz ominąć. Po zakończeniu ich brania, będziesz musiał przejść jeden dzień, gdzie będziesz czuł się bardzo zmęczony i nie do życia (w wyniku symptomów odstawiennych) spal w tym czasie te tabletki bądź zniszcz je lub po prostu spłucz w toalecie, jako że nie potrzebujesz ich i nie będą one tobie już potrzebne, nigdy. Zostaw je za sobą.

Wiedz, że w czasie tych pierwszych kilku tygodni ciężkie może być chodzenie, jako że odsłonięty żołądź jest wyczulony na nowe bodźce dotykowe – zniknie te uczucie na zawsze po pierwszych kilku miesiącach kompletnie – także będziesz czuł się jak przedtem (połączenia zostaną osłabione w mózgu i wszystko wróci do normy). Jest to normalne i zejdzie kompletnie. Także chodź najlepiej z odsłoniętym penisem w domu podczas rekonwalescencji, jako że przyspieszy to cały proces leczenia (i wyeliminuje jakikolwiek ból związany z dotykiem napuchniętego żołędzia bądź podrażnienia szwów, które to z kolei mogą wywołać bądź naruszyć rany).

Penis dojdzie do siebie w czasie kilku miesięcy, szwy zejdą się (będą rozpuszczalne albo zostaną wyrzucone samoczynnie przez organizm przez skórę) a twoje przyrodzenie będzie jak nowe. Ty już najlepiej wiesz, że było to tego warte. Pamiętaj, aby powstrzymać się od uprawiania seksu (z kobietą) przez conajmniej kilka pierwszych miesięcy (min. trzech lub raczej czterech) jako, że szwy/miejsca zagojenie nie są jeszcze wystarczająco mocne i może nastąpić zerwanie skóry (jest to bardzo poważna sprawa i mogąca być niezwykle bolesna). Także upewnij się, że zachowasz pełna wstrzemięźliwość od stosunku na ten czas i prawdopodobnie nieco po nim.

7. WYJŚCIE ZE WSZELKICH UZALEŻNIEŃ I NAŁOGÓW, NA ŻYCIE (WŁĄCZAJĄC W TO NARKOTYKI I UŻYWKI JAK KAWA, ALKOHOL CZY PAPIEROSY)

Mechanizm powstawania uzależnienia od jakiegokolwiej substancji chemicznej jest wielowarstwowy i tylko taki sposób powoduje (lub raczej gwarantuje) uzależnienie. Dzieje się to zarówno na poziomie fizycznym jak i psychicznym, a także dodatkowy czynnik ma tzw. wpływ grupy, w której umieszczona jest dana jednostka. Wbrew pozorom znaczny udział w uzależnieniu ma wytworzenie nawyku, jaki należy zmienić w celu całkowitego odrzucenia narkotyku. Jest to proste kiedy ma się wiedzę w jaki sposób taką zmianę przeprowadzić, co zostanie przedstawione poniżej.

Wiedz, że zawsze wrócisz do każdego nałogu, nim nie zmienisz *odczuć* wobec niego.

W istocie polega to na tym, że kiedy następnym razem zobaczysz przed sobą posypaną np. kreskę amfetaminy/ kokainy (lub jakiegokolwiek innego narkotyku) – zamiast uczucia głodu i tego pięknego uczucia „haju" (euforii, świetnego samopoczucia, życia) **ujrzysz zamiast tego wizję nieprzespanej nocy, okropnego wieczoru, zmęczenia i siedzenia w kącie, straconych pieniędzy, utraty mięśni i ważenia 50kg lub mniej (w przyp. mężczyzn), wizję siebie wyglądającego jak ćpun lub jako wrak człowieka dla osób postronnych czy bliskich itp. – musi to być stworzone przez ciebie, tylko dla ciebie przez to co cię motywuje albo z czym najgorszym wiąże się dany nałóg (chodzi o to, że nagle wyświetlą się tobie wszystkie złe emocje jakie potępiasz i które kojarzą się tobie źle z tym nałogiem[912]). Musisz także praktyktować odpowiedź automatyczną: nie, kiedy zostaniesz poczęstowany lub ktoś zapyta się ciebie czy nie wciągniesz. Pomocne jest w tym także zastosowanie techniki jaka zostanie przestawiona poniżej. Po uczynieniu nawyku z tej metody (mimo podszeptów ze strony mózgu i przypomnienia sobie tych starych – można byłoby nazwać „pięknych" przeżyć"), zaczniesz przechodzić obok każdego narkotyku obojętnie. Uważaj przy tym na spożycie alkoholu[913] gdyż to on jest często przyczyną robienia rzeczy, jakich trzeźwo byś nie zrobił – w tym używania narkotyków. Najlepiej odstaw w tym celu picie na kilka miesięcy (zobaczysz jak człowiek wtedy naprawdę dobrze się czuje)[914].**

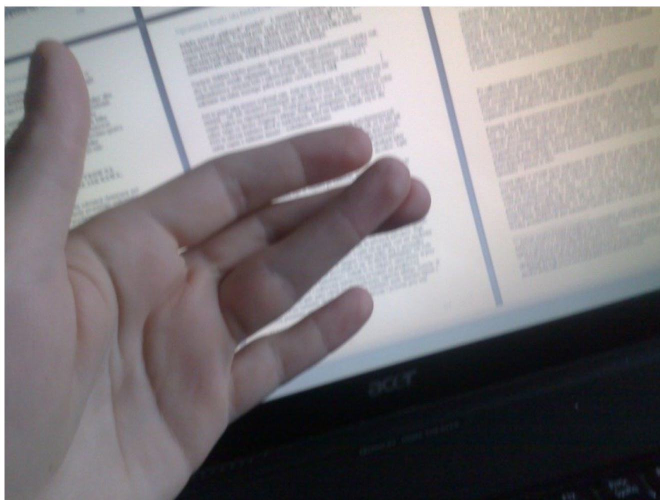
---

[912] Niektóre osoby są także motywane tym, jak inni je widzą (lub zobaczą, jeśli zostaną z narkotykiem na dłużej). Istnieją także jednostki dla jakich np. ma znaczenie tego jak wygląda się w oczach mamy czy rodziców lub czy swoim postępowaniem udowodni się swoją wartości, bądź jak to często też jest określane: 'nie zawiodą bliskich'. Czynnik motywujący nie ma przy tym znaczenia: ważne jest, aby był realny oraz zgodny z obecnymi wartościami i przekonaniami danej osoby.

[913] Alkohol wyłącza myślenie, a przez to zwalnia samokontrolę – w czego wyniku jest zwłaszcza uwidocznione jest to co dana osoba trzyma w głowie i jaka jest naprawdę (odzwierciedlona jest zazwyczaj wtedy moralność danej osoby, jaka wychodzi na wierzch, gdyż są usuwane ograniczające ją zachowania – patrz sekcja #3 i osoby z µ poniżej 0.35).

[914] W tym: kawa jest trucizną – zaprzestań jej użycia na zawsze. Kakao także przypada do tej kategorii. Więcej: http://www.solafide.dei.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=57&Itemid=72, http://www.sfd.pl/Trucizna_w_kawie_rozpuszczalnej-t603907.html, http://pl.wikipedia.org/wiki/Akrylamid (mirror: www.xernt.com/xh/coffee).
Alternatywą, bezpieczną dla kawy: jest użycie Eleuthero – brane okresowo, jedynie w czasach potrzeby (więcej w s. #5). Alternatywą z kolei dla kakao, jest karob (wciąż nieprzetestowne przez autora, jednak zostanie to zrobione w czasie najbliższym).

Nacięcie (lekkie) bardzo powolne skóry górnego lewego przedramienia żyletką (tak, aby te uczucie zostało zapamiętane w mózgu jako nieprzyjemne – wywołujące niekomfortowy strasznie ból) i zakotwiczenie tego stanu poprzez zetknięcie i nałożenie na siebie trzeciego palca na palec czwarty lewej ręki (patrz rys. obok) pozwala na przywoływanie stanu w dowolonym momencie. Z pewnością odstraszy nas to, gdy przy każdej chęci zażycia narkotyku zrobimy odruchowo zetknięcie palców lewej ręki, a przywoła to w naszym mózgu ten niekomfortowy stan – utrzymajmy to uczucie nim nie oddalimy się od tego ostatniego albo przy dłużej utrzymującym się pożądaniu lub ochoty na dany narkotyk.



Rys. 59. Zakotwiczanie stanów emocjonalnych odbywa się najczęściej poprzez powtórzenie jakiś czynności lub znaków (najczęściej palców) jakie te ostatnie przywołują.

Jest to praca jaką musisz wykonać sam. Jeśli twoje odczucia wobec narkotyku się nie zmienią – tzn. nie zaczniesz postrzegać go jako coś co niszczy ciebie[915] oraz co ma często wpływ na zaprzepaszczenie twojej przyszłości oraz jeśli nie wyznaczysz sobie celów (tego co chcesz osiągnąć i jakiego działania podejmiesz, patrz sekcja #3 i #10) to zawsze będziesz tkwił w narkotykach, gdyż nie będzie wiązało się to dla ciebie często z żadnymi innymi – widzialnymi stratami[916].

[915] Mogą być do tego konieczne w bardzo nielicznych przypadkach: dodatkowe badania (np. w internecie) dot. potencjalnych szkód i zagrożeń wywoływanych zażyciem danego narkotyku.

[916] Jako przykład niech posłuży fakt, iż taka osoba jaka to żywi pełne odczucia do alkoholu (‘o jak fajnie będzie’ czy taka jaka odkryła, że picie alkoholu wywołuje ‘dobre czucie się’ – uczucie dobrego samopoczucia jakie jest związane z upustem energii moralnej, patrz s. #3) i już jest w wyniku powyższych uzależniona (w wyniku uczuć żywionych do danej substancji) albo conajmniej w pewnym procesie – nie ma szans praktycznie na rozstanie się z substancją. Inny mechanizm jaki jeszcze tutaj funkcjonuje, tj. iż w wyniku użycia narkotyku – powstały takie zniszczenia, że stan bez niego staje się nie do zniesienia (np. w przypadku amfetaminy, w tym także częściowo lub raczej w niskim stopniu w przypadku papierosów) iż po prostu dana osoba musi wziąć już dany narkotyk by tylko funkcjonować jako tako. To ostatnie oczywiście pogłębia spiralę, a jedynym panaceum (lekiem) jest przetrwanie stanu obniżonego samopoczucia – najlepiej poprzez jego odespanie i zmianę nawyków (emocji) myślonych, względem narkotyku (co wiąże się z zasady z wyższym celem, jednak wpierw musi nastąpić jego znalezienie bądź wyznaczenie). Należy wiedzieć także iż kontynuowanie nawyków jest łatwe, stąd pierwszorzędnie konieczne jest ich złamanie poprzez odmowę do ich (automatycznego, często dziejącego się poza świadomością) wykonania. W kwestii tego pierwszego (alkoholika) konieczne jest zrozumienie wpierw szkody jaka jest powodowana, a dopiero później zmiana tych odczuć, na np. takie iż ten narkotyk jest słaby w porównaniu do trzeźwego życia (jednak to może stać się jedynie w przypadku zmiany postawy na proaktywną – patrz sekcja #3) czy po prostu, że nie daje nam nic lub ten stan jest próżny i po prostu beznadziejny (od pewnego momentu). Wytłumaczenie tak naprawdę nie ma sensu, gdyż jedyne co musi być zrobione to zmiana *emocji* jakie są do niego żywione (lub wobec niego) a jakie pojawiają się za każdym razem kiedy o nim myślimy. Metaforycznie można to porównać do pięknej i wspaniałej kobiety jaka daje nam seks, za darmo i jest czysta od chorób wenerycznych – kiedy tylko chcemy (przy założeniu, że jesteś mężczyzną oraz odczuwasz bardzo silny popęd seksualny lub inne). Musisz w umyśle przetransformować ją (tą kobietę) na puszczalską, którą ma i wykorzystuje każdy, a jedyne co wprowadza ona do twojego życia to dysharmonie i nieszczęście (ze względu na to, że np. zaczynasz w wyniku powyższego coś już do niej czuć, a zdradza cię ona na boki). Zamieniasz wobec tego ją w umyśle na kurwę, najgorszą prostytutkę do jakiej nie żywisz już nic (żadnych emocji) i jest tobie po prostu obojętne co robi, a poprzez to zerwanie z nią kontaktów i nie popełnienie żadnego błędu spotkania się z nią – nawet jeśli oferowany seks jest darmowy i jesteś kuszony przez nią (wolisz umrzeć niż jeszcze raz mieć z nią spotkanie na polu seksualnym, bo wiesz iż uczyni ciebie ona twoim niewolnikiem i w wyniku – przegrasz życie). Jednak uniknięcie myślenia o niej – a jedynie w przypadku natknięcia się lub dojścia myśli do mózgu: reakcją myślową związaną z czymś w czym nie jesteśmy zainteresowani. Lepiej znaleźć sobie inną kobietę i z tamtą dać sobie całkowity spokój (np. poprzez zmianę postawy na proaktywną, #3).

W przypadku nałogów mniejszych lub niewywołujących takich natychmiastowych skutków (przynajmniej tymczasowych, bo co cię obchodzi przecież rak za 20 lat) jak np. palenie, musisz jednak zauważyć iż zmniejsza się widocznie twoja ilość energii, że przytyłbyś 5-10kg (w przypadku mężczyzn) lub twój portfel znacznie zyskałby na wadze. Ludzie często biorą narkotyki bez głębszej myśli lub zastanowienia o skutkach jakie są przez nie wywoływane. Jest to nierozłącznie związane z dążeniem do celów, bądź zagubieniem gdzieś w drodze. Często z reguły wpadnięcie w sidła tego co niemoralne jest łatwe i nie wymaga zbyt wielkiego wysiłku (o ile jakiegokolwiek), mimo że wyjście może być już decyzją ciężką do podjęcia i wytrwania. W istocie wystarczy zrobić to pierwsze i w zasadzie wytrzymać tylko pierwsze 3 dni (patrz dalej), aby wyjść na zawsze z każdego narkotyku (jakkolwiek zbyt prosto to brzmi – to warto wiedzieć, że w istocie twoje przekonania – jakie często nie są w istocie twoje: mają największy wpływ na łatwość rozstania się z narkotykami[917] i związanego z tym całkowitego zaprzestania ich użycia).

Nuda, jest często przyczyną tego iż sięgamy po narkotyki. Nie ma co robić, to po to aby umilić sobie życie lub czas – sięgamy właśnie często po nie. Także, że inni to robią – nie chcemy przecież być gorsi lub czuć się nieswojo gdy każdy wokół nas jest pijany albo naćpany. Jeśli zależy tobie na zmianie swego życia – musisz podjąć działanie. Niestety nie jest to łatwe – jest to monotonne, ciężkie i wymaga poświęceń (i często pracy bez żadnego wynagrodzenia przez kilka bezowocnych lat), jednak nagrodą jest sukces w życiu i osobiste szczęście.

Zdawałoby się, że nie ma nic złego w okazyjnym używaniu narkotyków. Problemem jest tylko to, iż bardzo często – zupełnie bez świadomości, staje się to naszym sposobem życia, a kiedy zwrócimy na to uwagę okazuje się, że minęły w ten sposób lata (np. na paleniu marihuany). Przyzwyczajamy się do pewnych nawyków. Stąd, trzeba uważać bardzo na to – oczywiście, piwo wypite raz na jakiś czas nie zaszkodzi i oczywiście wszystko jest dla ludzi – w umiarze (ważne tylko, aby w przypadku wcześniejszego uzależnienia – nie prowadziło to np. do dawki amfetaminy lub było „bramą" do powrotu innych narkotyków). Jednak to co ciekawe, zauważymy iż przy zmianie swojej postawy z reaktywnej (nastawioną na branie) na proaktywną (nastawioną na dawanie, patrz sekcja #3) doświadczymy zapewne takiego uczucia, iż często nawet nie będziemy chcieli go wypić, gdyż będziemy mieli znacznie lepsze i bardziej przyjemne zajęcie. Warto więc podjąć tą decyzję i pozostać przy niej.

Autor w wyniku zastosowania powyższych był w stanie utrzymać długie okresy abstynencji tj. np. 10-miesięcy (z raz wypitymi tylko 3 piwami przez całe wakacje) oraz 3-miesięczny okres bez jakiegokolwiek alkoholu czy narkotyku (okresy te mogą być małe, jednak należy zauważyć iż dzieje się to w wieku dwudziestu kilku lat gdzie okazji do wyjścia jaki picie dzieje się wszędzie i jest to okres burzliwy) właśnie w wyniku tego, że kiedy patrzy on na alkohol czuje on nic – co nigdy nie dzieje się raczej w umyśle alkoholika jaki to pragnie go mieć w swoich żyłach (właśnie w wyniku tego co jest odczuwalne w stosunku do substancji, a poprzez wiedzę o efektach produkowanych – jaka jest związana z wypuszczeniem μ). Ten ostatni postrzega np. alkohol jako coś co pozwala mu przetrwać np. dzień od komputera w gronie (kiedy jest zmuszony przez organizm i palące oczy do wyjścia i zostawienia wszystkiego) aby coś się działo, a nie jako coś co jest pożądane lub celem głównym (jako tylko dodatek do dnia, jaki ma być miło spędzone i w odpoczynku). Tylko takie podejście gwarantuje sukces (jednak może ono mieć różne wariacje, przekonania oraz odczucia – niekoniecznie podobne do tych zaprezentowanych). Zauważ, że jeśli emocje odczuwane – nie będą zmienione, to pewne jest iż w końcu pójdziesz na seks do tej kobiety (z historii powyżej) bo kto by odmówił (chyba tylko impotent)? Zmień odczucia wobec danej substancji i zacznij ją traktować i postrzegać w odmienny sposób, a utrzymanie abstynencji będzie proste jak pójście spać.

[917] Jeśli uważasz, że ciężko jest rzucić dany nałóg: to zgadnij czy będzie szło to tobie łatwo. Zapewne już doświadczyłeś wielu takich niepowodzeń w przeszłości lub nawet nie podjąłeś takiej decyzji (lub była ona pustym życzeniem). Proces ten zostanie omówiony w dalszej części sekcji.

ALKOHOL

Pamiętaj, że alkohol osiąga maksymalne stężenie we krwi po ok. 1.5 godziny od zażycia ostatniej dawki. Jest to przyczyną, dlaczego np. przy piciu wódki czujemy się dobrze i wiemy, że możemy pozwolić sobie na wypicie więcej, a po pewnym niedługim okresie czasu możemy mieć problem z równowagą, przytomnością, nie wspominając już o pełnym kontrolowaniu upojenia. Z tego powodu także bardzo często dochodzi też do różnych wypadków.

Pamiętaj, że jeśli spożywasz piwo na kaca wedle zasady 'czym się zatrułeś tym się lecz' to jesteś już w zaawansowanej fazie alkoholizmu. Zrozum także, że spożycie jednego piwa dziennie (np. na sen) jest często przyczyną głębokiego uzależnienia, wbrew powszechnym opiniom o 'dopuszczalnych, bezpiecznych' limitach (jakie to są promowane w niektórych poradniach uzależnień – przynajmniej w tych publicznych jednostkach). Jest to w istocie bzdurą, na jakiej propagowaniu prawdopodobnie zależy nie tylko koncernom alkoholowym w celu zwiększenia sprzedaży – porzuć te idee[918]. Zabronione jest przynoszenie ze sobą piwa lub pozostawianie go 'na później', jako iż wprowadza to pomysł jego wypicia na dzień następny, co skończy się zapewne ponownym powtórzeniem doświadczenia (dotyczy to także trzymania jakiegokolwiek alkoholu w lodówce)[919].

Uczyń także w swoim życiu maksymę, aby nigdy nie pić w zimę ani gdy temperatura jest mniejsza niż 5°C, gdyż jest naprawdę bardzo wiele przypadków zamarźnięć, a sama ta decyzja osobno – może uchronić ciebie przed byciem kolejną statystyką. Jeśli już wybierzesz picie w zimę – to upewnij się, że będziesz tylko spożywał piwo, gdyż przedawkowanie tego niskoprocentowego trunku jest ciężkie lub wręcz niemożliwe dla niektórych ludzi, jako iż wcześniej załącza się (przynajmniej u części osób) alarm stopnia upojenia, co z reguły umożliwia bezpieczne dotarcie do domu. Wódkę przedawkować jest natomiast bardzo łatwo ze względu na jej okres wchłaniania i stężenie jakie osiąga maksymalną wartość dopiero po czasie ponad godziny, dlatego unikaj jej kiedy jest zimno i istnieje ryzyko zamarznięcia. Pamiętaj także, że w życiu wystarczy tylko popełnić jeden błąd, by je na zawsze stracić – wiedz także, że nie ma tu żadnego koła ratunkowego. Wiedz także i bądź świadom, że jeśli będziesz pił powyżej pewnego poziomu upojenia – w jakim to załączają się alarmy: to jeśli stracisz przytomność i dojdzie do reakcji organizmu mającej na celu zwrócenie treści pokarmowej, w celu usunięcia alkoholu jakiego wchłonięcie może być groźne/ śmiertelne, a zawartość tej treści dostanie się do płuc[920] – to umrzesz. Jeśli więc dochodzi do spożycia alkoholu to pij go w rozsądnych ilościach i jeśli już nie możesz: to zawsze odmów/ udaj zbyt mocno pijanego. Wiedz także, że więcej niż 0.4-0.5l[921] wódki – wypite na raz: może zakończyć się śmiercią, ze względu na koncentrację jaka powstanie we krwi (pij więc z tego powodu jedynie kieliszkami, w małych porcjach oraz w znacznym oddaleniu czasowym – jeśli już dochodzi do spożycia tej pierwszej lub wysoko-procentowych trunków). Najlepiej jest byś także wypił 1.5 litra świeżej niegazowanej wody po przyjściu do domu, co powinno zająć tobie z 1.5 godziny – nim stężenie alkoholu nie osiądzie się, dążąc już tylko do spadku jego koncentracji we krwi. Jeśli zrobisz inaczej to lepiej posiedź w fotelu, w pozycji możliwie siedzącej przez następne dwie godziny po czym zaśnij w nim (także, jeśli jesteś mocno pijany bądź nie odczekałeś tego znacznego czasu, po przyjściu). Zapewni to tobie bezpieczeństwo oraz zmniejszone uczucia kaca na dzień następny (tylko, jeśli woda zostanie wypita). Myśl, zanim cokolwiek zrobisz – zwłaszcza po alkoholu, gdyż przesądzi to o twoim dalszym losie bądź też życiu.

Alkoholicy[922] mają zawsze rozwinięte bardzo wysokie braki w składnikach odżywczych organizmu i alkohol jest w rzeczywistości jedynym lekiem jaki je maskuje. Z tego powodu zaprzestanie spożycia

---

918 W tym także prawdopodobnie odwykom jakie z tego się utrzymują (występuje biznes ze względu na zwiększone zużycie alkoholu u uzależnionych). Jednak powyższe jest już bez znaczenia.

919 Jeśli zależy tobie na permanentnym zerwaniu z nałogiem, to ten krok pozwoli tobie na znaczne ograniczenie konsumpcji, jako iż jeśli tylko zaczniesz dzień w sposób prawidłowy – to ciężej będzie już ten proces zakłócić, robiąc to czego się nie powinno w dalszej jego części. Wydaj więc komuś zawsze piwo, jeśli tylko takowe tobie zostało przed przyjściem do domu (i niech to nie będą domownicy, a najlepiej ktoś nieznajomy: powiedz, że nie możesz wypić i 'masz, jest twoje; nowe, nieotwierane' albo w przypadku braku takiej osoby: pozostaw najlepiej w jakimś publicznym miejscu). Uczyń z tego nawyk.

920 Dusząc się we własnych wymiocinach. Jest to z tego względu niebezpieczne, iż znaczne przedawkowanie prowadzi do nieświadomości oraz brak jest możliwości zareagowania.

921 Zależne osobnościowo, od płci/ wagi/ wzrostu/ wieku/ stanu zdrowia/ tolerancji i inne.

922 Zapewne już wiesz, że odtrutką na metanol jest etanol (alkohol), jako iż ten pierwszy jest śmiertelną trucizną, a spożycie tego drugiego w obecności tego pierwszego powoduje to, iż wątroba najpierw wybiera alkohol etylowy, a metanol paruje przez skórę. Jako ciekawostka zostanie napisane, że w przypadku zatrucia metanolem (jego opary są także toksyczne i mocno szkodliwe) często w przypadku nieświadomości (co jest bardzo ciężkie i zapewne może zajść w przypadku tak znacznego upojenia, że brak jest już sił by myśleć, jako iż symptomy są bardzo charakterystyczne)

alkoholu może być problemem. Proces ten może być umilony poprzez podjęcie decyzji i wprowadzenie diety, jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1 (należy postawić m.in. na spożycie surowych nasion, jakie to mają duże zawartości magnezu jak np. słonecznik czy pestki dyni, gdyż alkohol wypłukuje zwłaszcza go z organizmu[923] - w dodatku delirium tremens[924] jakie pojawia się po zaprzestaniu spożycia alkoholu jest w istocie wywołane jego brakiem w systemie, znacznie poniżej dopuszczalnych wartości[925]). Wprowadzenie diety na kilka miesięcy oraz całkowita rezygnacja z alkoholu ma kluczowe znaczenie dla wyjścia z nałogu – bez uzupełnienia składników odżywczych jakie spowodują, że ponownie będziemy czuli się błogo: porzucenie narkotyku jest niemożliwe. Jeśli to jest konieczne to idź pod klucz na jakieś zamknięcie, gdzie dostęp do używki będzie niemożliwy i przetrwaj te pierwszych kilka tygodni – później już pójdzie znacznie łatwiej. Należy zrozumieć, że alkohol jest łatwym źródłem energii dla osoby uzależnionej – tak, że po czasie staje się od niego zależna. Wpływ na to ma przerost szczególnie wewnętrznej choroby organizmu oraz zapasożycenie organizmu jakie to powodują znaczne pragnienie cukru, a jego najlepszym źródłem jest właśnie ten ostatni. Po całkowitej abstynencji i zmianie nawyków myślowych[926] – konieczne jest przeprowadzenie głodówki, z sekcji #K1 jaka to umożliwi wejście na nowe myślenie oraz szczególnie pozostanie na leczeniu #K7 (jednak przy przeprowadzeniu wcześniej pozostałych: #K2-K6). Często zdarza się, iż alkoholizm jest spowodowany ogólnym zanieczyszczeniem organizmu (a alkoholikowi wydaje się, iż tylko on go ratuje)[927].

Zaprzestanie użycia alkoholu wydaje się istotne[928] jako iż ten ostatni ma wpływ na procesy myślowe oraz jest przyczyną zaburzeń tych ostatnich i atrofii[929] mózgu (przy użyciu długoterminowym). Ponadto użycie wody destylowanej w piwach, winach czy wódce jest związane z wypłukaniem minerałów (patrz sekcja #K8A po wytłumaczenie), a użycie długoterminowe alkoholu związane z odwodnieniem w czego wyniku dochodzi do niebezpiecznych kondycji w organizmie.

Użycie długoterminowe alkoholu związane jest z atrofią (zanikiem) mózgu.

---

bądź braku (niemożliwości) hospitalizacji, ratunkiem może być jedynie nieustanne spożycie alkoholu w czasie conajmniej kilkudniowym. Objawami zatrucia są: bóle i zawroty głowy, przyspieszony oddech, nudności i wymioty. W przypadku kiedy pojawią się jego metabolity może dojść do silnych bólów brzucha, zaczerwienia skóry, przekrwionych spojówek oraz spadku ciśnienia krwi – w efekcie dochodzi często do ślepoty, wstrząsu i śmierci, a jeśli osoba jaka zażyła truciznę to pojawia się szereg powikłań (włącznie z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego). Zawsze jednak należy w wypadku pojawienia się takich dolegliwości zwymiotować się możliwie szybko (wsadzenie palców głęboko do jamy ustnej jest najczęściej wystarczające w obecności alkoholu lub ew. patrz: #9:Q40) a następnie wypić (jeśli jest to jeszcze możliwe) 100ml 40% wódki i zadzwonić po pogotowie.
Warto jednak chronić się przed zagrożeniem i ograniczyć się zawsze do spożycia jedynie wódki sklepowej, najlepiej takiej jaka nie jest podrabiana ze względu na jej cenę (warto omijać wódki popularne lub drogie) koniecznie z oryginalną banderolą (certyfikatem zapłaty akcyzy) na szyjce butelki (zakrętki).

[923] Jednak zmiany dzienne są praktycznie minimalne, gdyż organizm wprowadza zmiany defensywne jakie to mają za zadanie ograniczyć jego zużycie. Sprowadza się to jednak do czasu w jakim jest spożywany alkohol u alkoholików.

[924] Jednak nie należy go mylić ze zmianami odstawiennymi i objawami zatrucia po dłuższym spożyciu alkoholu (jak np. obniżone samopoczucie, poty i inne związane).

[925] Przy przygotowywaniu pokarmów zastosuj informacje zawarte w s. #1D:Fityninany (obowiązkowe).

[926] Odczuć względem używki – omówionej na początku tej sekcji.

[927] Jednak do tych wniosków można dojść tylko po przeprowadzeniu leczenia, gdzie potrzeba na alkohol znika całkowicie (jest ona przede wszystkim fizyczna).

[928] Osoba jaka jest w stanie permanentnego upojenia – jest pozbawiona szans na jakikolwiek sukces długoterminowo, ze względu na to iż ten ostatni wymaga trzeźwego umysłu.

[929] Jego zaniku (oraz uszkodzeń spowodowanych nadmiernym użyciem substancji): http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/arh27-2/125-133.htm i http://alcalc.oxfordjournals.org/content/42/6/533.full (Alcoholism and the Brain: An Overview & Brain atrophy in alcoholics: Relationship with alcohol intake; liver disease; nutritional status, and inflammation, mirror: www.xernt.com/xh/alcoholics.brain.atrophy).

PAPIEROSY

Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym wpływa na podwyższenie poziomów neurotransmiterów, a w czego efekcie także i dopaminy (hormonu dobrego samopoczucia – utrzymując większe jej zawartości w przestrzeniach synaptycznych). Mechanizmem, który dodatkowo podtrzymywuje uzależnienie od papierosów jest także (jest to przyczyną często nieznaną) niszczenie lub alteracja w mózgu (poprzez substancje zawarte papierosach) substancji niszczących lub rozkładających ją, inaczej: substancji zmniejszających zawartość dopaminy (inhibitora monoaminooksydazy B – MAO B). Dzięki wykorzystaniu tego mechanizmu[930] mózg palacza każe mu lubić ten nałóg i go kontynuować. Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że jest to między innymi przyczyną dlaczego nie można się napalić papierosami kręconymi z pola (tzw. „samorobami"), bądź także tymi kupywanymi bezpośrednio od rolnika (jako, że nie zawierają one substancji dodatkowo ją niszczących, tylko samą nikotynę i może inne alkaloidy, które tej roli nie spełniają). Co więcej, osoba niepaląca ma normalne stężenie enzymu MAO B przez co funkcje układu nagrody w mózgu pozostają zgodne z ich przeznaczeniem (i są dalekie od patologicznego stanu, tak jak to dzieje się w mózgu palacza).



Rys. 60. Smoła pochodząca ze spalenia 400 papierosów (20 opakowań papierosów) w wyniku przefiltrowania jej przez wodę, a następnie odgotowaniu jej (patrz film w przypisach na dole).

Problem z paleniem jest taki, że w jego wyniku mózg adoptuje się do nowych warunków – zmniejszając ilość dopaminy w przypadku jej regularnego używania, a nawet schodząc poniżej wartości osoby niepalącej. Jednak jesteśmy już w tym momencie uzależnieni i potrzebujemy narkotyku by normalnie funkcjonować, gdyż jest on już częścią naszego metabolizmu. Stężenie dopaminy jest mniejsze (niż u osoby niepalącej), natomiast podwyższa się nieznacznie (jednak do jeszcze mniejszego poziomu niż u nie-palacza) po podaniu narkotyku. W wyniku niskiej ilości dopaminy wywołanej paleniem papierosów (i związanego z tym gorszego samopoczucia), jesteśmy zmuszani do jej ciągłego i repetytywnego podawania przez organizm, gdyż tylko jej podanie może ten stan (związany z niższym samopoczuciem) zwiększyć. W istocie jest to błędne koło, które zmniejsza drastycznie jakość naszego życia.

Palenie papierosów wprowadza do organizmu bardzo wiele toksycznych[931] substancji, które w wyniku zmniejszają wszystkie jego parametry (zatrucie toksynami przejawia się między w mniejszej ilości energii, rozregulowaniu hormonalnym, uszkodzeniami tkanek i narządów, a także prowadzi przede wszystkim do bardzo poważnych chorób, w czego wyniku często następuje przyspieszona śmierć[932])[933].

Usunięcie papierosów ze swojego życia i tym samym rzucenie palenia jest w istocie dziecinnie proste. Jedynie ludzie, którzy myślą inaczej i niosący w sobie to samo przekonanie osobno, mogą być przyczyną dlaczego jest tak niski odsetek osób, które zerwały z nałogiem. Mimo, że takie twierdzenie zostało użyte specjalnie i jest tajną, niewidoczną niemal dla nikogo bronią wykorzystującą mechanizmy pracy ludzkiego mózgu oraz niewidoczne mechanizmy nadrzędnego celu stworzenia tego świata, które

---

930 http://whyfiles.org/024nicotine/brainscan.html (mirror: www.xernt.com/xh/cigarette.mao.b).
931 http://www.youtube.com/watch?v=-DbFBu_I_lA (Tar in Cigarette - Still want to smoke? - Quit Smoking, mirror: www.xernt.com/xh/tar.in.cigarette).
932 http://www.youtube.com/watch?v=6wsXee9SZ04 (Comparison between normal lungs with smoker's lung, mirror: www.xernt.com/xh/smoker.lungs).
933 Prawdopodobnie najwyższym zagrożeniem jakie wprowadza palenie papierosów (czy innych substancji wziewnych) jest to, iż upośledzają one kubki smakowe, jakie to pełnią istotną rolę w ochronie organizmu przed połknięciem substancji szkodliwych/ trucizn (produktów genetycznie modyfikowanych, s. #K8E). W efekcie: jest to surowo zabronione, jako iż zniekształcenie smaku może przyczynić się do śmierci, właśnie w wyniku palenia.

kreują rzeczywistość (musisz zobaczyć dowody swoich wierzeń, zawsze) i z sukcesem zostało podjęte to przez publikę (zwróć uwagę na użycie słów mających wydźwięk 'trudne', w odniesieniu do rzucenia palenia).

Jest ostatnio widzialna nagonka na rzucenie palenia, ceny są zwiększane bardzo stopniowo i regularnie nie z powodu rosnącej inflacji, tylko m.in. ze względów pozytywnych skutków palenia, jednak tylko jednorazowego czasu w życiu (kilka paczek papierosów wypalonych w ciągu życia). Pamiętaj, że w tym celu konieczna jest tylko jednorazowa, dzienna dawka trucizny, stąd nie może ona być rozłożona np. na kilka kolejnych dni, gdyż wtedy tak naprawdę palisz lub popalasz i zarodki nałogu są już w tobie co z pewnością będzie miało bardzo negatywny skutek w postaci pełnego nałogu (gdyż zostanie wytworzony nawyk). Mimo, iż wydaje się to dziwne i nielogiczne by wprowadzanie tak silnych i uszkadzających toksyn zawartych w papierosach miało jakikolwiek sens, to nie jest to ono go pozbawione. Organizm pod wpływem toksyn wytwarza mechanizmy obronne, które okazały się być m.in. skuteczne z efektami powszechnie stosowanych smug chemicznych, których nadrzędny cel jest m.in. zawarty w sekcji #K8C,Smugi Chemiczne. Pamiętaj, że wszystko co jest robione w nadmiarze szkodzi. Jeśli uważasz, że po zapaleniu kilku papierosów się uzależnisz lub miałeś historię uzależnień (nie tylko od papierosów) w przeszłości, trzymaj się od nich z daleka. Unikaj jednak papierosów, gdyż w ostatnim czasie zaczęły być dodawane pewne substancje jakie przyspieszają śmierć konsumenta, w dość znaczący sposób (np. w porównaniu do tych samym papierosów sprzed dekady). Spodziewaj się nagłego wysypu w najbliższych latach (od dekady wzwyż) śmierci palaczy jacy zaczną umierać w wyniku tych zmian. Pamiętaj, że jest to tylko informacja, która musiała zostać podana ze względu konieczności bycia obiektywnym, jednak papierosy to syf (śmierdzą, niszczą narządy jak i mózg, wpływają na zmniejszenie znaczne energii, zatruwają organizm, zabierają nam znaczną część pieniędzy oraz niszczą kompletnie zdrowie w zamian za podniesienie, jednak tylko inicjalne – poziomu dopaminy, co pozwala nam czuć się chwilowo lepiej).

Rzucenie każdego nałogu jest bardzo proste, mimo że może nieść ze sobą przykre stany emocjonalne, które są konieczne w celu oczyszczenia organizmu z toksyn wprowadzanej substancji[934]. Stąd, najlepsze jest rzucanie każdego nałogu w głodówce (patrz sekcja #K1)[935], gdyż organizm wydziela wtedy naturalne środki przeciwbólowe oraz endorfiny (hormony szczęścia), które proces ten (obawianym tak często, związany z bardzo silnymi i przykrymi stanami emocjonalnymi – także, rozchwianiem organizmu) niwelują kompletnie. Czyniąc proces ten budującym, bezbolesnym i bardzo przyjemnym. Jest to w zasadzie jedyny z sensownych sposobów na rzucenie jakiegokolwiek nałogu od substancji chemicznych.

Powodami, dlaczego warto przestać palić już dziś są: odzyskanie smaku potraw, jedzenia jak i innych przyjemności smakowych w życiu, oszczędności pieniędzy, odzyskanie energii – radości życia, a także zdrowia w wyniku zaprzestania narażenia na toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym, zerwanie ze śmierdzącym zapachem ubrań, rąk i palców – w tym także przykrym zapachem z ust, przytycie (w przypadku kobiet: waga ustablizuje się po inicjalnym miesiącu przytycia i zmniejszy się do poziomu wyjściowego w czasie[936]) czy lepsza akceptacja w gronach pożądanych i inne.

Jeśli wciąż nie jesteś przekonany co do decyzji o rzuceniu papierosów – to wybierz się na oddział[937] w szpitalu, gdzie pacjenci umierają na choroby płuc, raka i pylice i inne związane z paleniem, gdyż może

[934] Alternatywą do przetrwania tych inicjalnych kilku dni, jakie to są wywołane brakiem nikotyny w organizmie, jest wzięcie Tabex (cytyzyna 1,5 mg – z ang. cytisine) jaka to osłabia objawy głodu nikotynowego w czasie inicjalnych kilku dni (zauważ, że nie jest to napewno nikotyna w tabletkach, jako iż jest to ten sam narkotyk uzależeniania tylko podany w innej formie). Jest to jednak niezalecane i zostało to podane raczej jako ciekawostka (ze względu na to iż z zasady jest niekonieczne jako iż głód da się przejść bez większych problemów w przypadku większości z osób, bo jest zwyczajnie krótkotrwały – wystarczy go przespać). Należy także mieć na uwadzę, że jest to lek jaki również ma szereg skutków ubocznych i jest trucizną wprowadzaną do organizmu, jaka to blokuje receptory innej trucizny tj. nikotyny stąd warto obyć się bez niej.
[935] Co istotne: po wprowadzeniu tych zmian (zawartych w sekcjach #K1-K8) prawdopodobnie nie znajdziesz motywacji do palenia, a zaprzestanie na życie i zmiana nawyków pozwoli tobie na obejście się bez użycia tego niszczącego zdrowie nałogu. W przypadku chęci osiągnięcia zdrowia idealnego: będzie to konieczne.
[936] W istocie jeśli zostaną wprowadzone zasady odżywiania z sekcji #1 to waga będzie odpowiednia w każdym przypadku (patrz także s. #9:Q26 czy Q27).
[937] Powiedz, że palisz i chciałbyś zobaczyć oraz porozmawiać z ludźmi, jacy cierpią na np. przewlekłą obstrukcyjną chorobę płuc i inne. Zrób to, jeśli wciąż nie jesteś przekonany – daje to do myślenia, co zostało potwierdzone i co wbrew pozorom: może wywrzeć trwały efekt (konieczne jest zobaczenie obrazu i przypomnienie tego zdarzenia oraz odniesienie się do tego, iż może ten widok być naszym udziałem, pewnego dnia).

pobudzi to twoją wyobraźnię. Możesz zawsze przywołasz sobie te obrazy kiedy będziesz odpalał każdego następnego papierosa.

Podsumowując, papieros jest jedynie transporterem nikotyny do mózgu, jakiej dotarcie zachodzi w wyniku inhalacji – jest to najbardziej efektywna metoda dostarczania narkotyku, ze względu na powierzchnię samych płuc. Celem papierosów jest wywołanie uzależnienia u konsumentów co powoduje konieczność ich stałej konsumpcji i w efekcie: napędza sprzedaż, a jest to osiągane poprzez wprowadzenie dodatków smakowych jak i innych substancji w samym produkcie, co ma służyć podtrzymaniu uzależnienia oraz ułatwieniu transportu tej trucizny do ciała jak i mózgu palacza (wraz ze zwiększeniem jej koncentrancji docierającej do tego ostatniego co zwiększa zależność). Palenie powoduje ekstensywne (rozległe) zniszczenia dla wszystkich organów jak i systemów w ciele – zmniejsza także drastycznie odporność układu immunologicznego oraz powoduje szereg chorób i symptomów – przyczyniając się do znacznej redukcji odczuwanego szczęścia, funkcjonowania oraz dobrego samopoczucia (także w tego wyniku, iż oprócz nikotyny, produkt zawiera w sobie szereg bardzo niebezpiecznych i toksycznych substancji, włączając w to substancje smoliste – patrz zdjęcie wyżej). Nikotyna, będąc pojedynczą substancją: jest rakotwórczą trucizną [938] jaka działa na ciało poprzez pobudzenie, aktywowanie pewnych ścieżek hormonalnych oraz szereg innych mechanizmów obronnych samego organizmu[939]. W celu doświadczenie kompletnego zdrowia – konieczne jest całkowite zrezygnowanie z palenia (także papierosów), na życie. Jeśli ktoś chce zrezygnować z nałogu to warto to zrobić już teraz, ze względu na to iż akumulacja toksyn zawartych w papierosach w czasie będzie prowadziła do nieuleczalnych[940] kondycji (patrz: przewlekła obstrukcyjna choroba płuc) a nałóg ten charakteryzuje się to często tym, iż mijają lata nim dojdzie do kolejnego podejścia (często nieudanego) oraz powolnej śmierci, w czasie. Warto tą decyzję podjąć już teraz i rozpocząć życie wolne od wszelkich nałogów.

Łatwo jest rzucić wszelkie nałogi – zacznij od wyrobienia w sobie takiego przeświadczenia, jeśli wciąż uważasz inaczej. Istotne jest przejście przez proces do kilku pierwszych dni, kiedy głód nikotynowy jest wyczuwalny, a jaki może być zmniejszony poprzez stosowanie sztucznych suplementów (cytyzyna, Tabex) lub najlepiej: postawienie na spożycie mango oraz owoców cytrusowych[941] (tj. pomelo, pomarańcze, czy także z oddzielnej kategorii: gruszki) jakie to zwiększają wydalanie samej nikotyny. Przejdziesz przez te kilka dni lub jeśli nie podejmiesz decyzji wystarczająco szybko – umrzesz w wyniku jej braku i kontynuowania niszczącego nałogu[942].

Nikotyna jest neurotoksyną, która wraz z substancjami zawartymi w papierosach – niszczy mózg[943]. Upewnij się zawsze, że twoje miejsce będzie wolne od papierosów jak i dymu tytoniowego (co implikuje konieczność braku narkotyku w miejscu zamieszkania, jako iż prowadzi to do potencjalnej pokusy sięgnięcia po niego, co jest zawsze złe).

---

938 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21336733 & http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0007524 & http://www.amepc.org/tgc/article/view/77/73 (mirror: www.xernt.com/nicotine.cancerogenic).

939 E-papieros także nie rozwiązuje problemu, jako iż substancje potrzebne do tworzenia dymu oraz w użyte w samym elektronicznym papierosie: są również rakotwórcze.

940 Prawdopodobnie: nieuleczalnych, co jest jednoznaczne z tym iż doprowadzenie do stanu wyjściowego będzie mogło wiązać się z potężnym cierpieniem, jednak bardziej prawdopodobne jest iż zakończy się długim bólem przy aparaturze podtrzymującej życie nim dojdzie do śmierci.

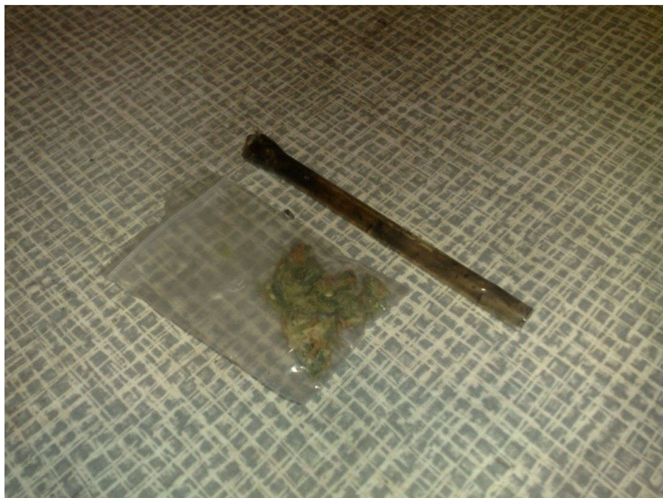
941 http://www.ehow.com/list_5828015_home-remedies-nicotine-cravings.html (mirror: www.xernt.com/xh/nicotine.cravings).

942 Najważniejsze jest w procesie rzucenia nałogu zrozumienie, że wszystkie wierzenia jakie typowo możemy nosić na jego temat, tj. zwiększenie ilości wypijanego alkoholu, rozluźnienie, przyjemność czy relaks oraz poczucie komfortu są w istocie kłamstwem i odwrotnością tego co się dzieje: inicjalnie zapalenie papierosa powoduje zmniejszenie ilości alkoholu we krwi, jednak ma to takie konsekwencje iż prowadzi do dalszego zatrucia, a wobec tego – zmniejsza się nasza podatność na niego, wraz z postępującym upojeniem, rozluźnienie w istocie nie jest powodowane a jest to zwyczajna reakcja stresowa organizmu związana z wchłonięciem substancji jakie prowadzą do śmierci – od 2013, w przypadku komercyjnych papierosów; znacznie szybszej, z kolei te ostatnie są wynikiem tego iż odczuwamy raczej ulgę kiedy dostarczymy porcję narkotyku, bo mając niewidzialne kajdany – nie czujemy się z tym wcale komfortowo. Wszystkie wierzenia o papierosach to kłamstwa, chciej i zauważ to.
Odnieś ten proces logicznego rozumowania, również do innych nałogów – jako iż będzie tobie w ten sposób łatwiej porzucić wszelkie uzależnienia, gdyż często jedynie połączenie zmiany emocjonalnej, poprzedzonej logicznym rozumowaniem daje trwałe efekty.

943 Zmniejszając ostro zdolności umysłowe (http://www.dailymail.co.uk/health/article-2238559/Smoking-harms-brain-body-It-leads-sharp-decline-mental-ability-warns-study.html, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12850578, mirror: www.xernt.com/xh/nicotine.pitfalls).

MARIHUANA

Marihuana zdaje się być tym jednym z lekkich – nieszkodliwych narkotyków jakie to należą do dość tanich (k. 15-30 zł za gram lub mniej) i w teorii (przynajmniej w mózgu palacza) do tych co każdy rzekomo używa (w istocie dzieje się to jedynie w gronach tych, którzy palą, co do jakich palacz jest zawsze naturalnie ściągnięty). Jest to tak naprawdę jeden z tych narkotyków, które mają największy wpływ na zaniżenie lub zatracenie jakichkolwiek wyników – zarówno w życiu osobistym jak i finansowym. Jeśli myślisz, że sobie radzisz i to całkiem dobrze – to wiedz, że gdybyś wcześniej w życiu podjął decyzję o byciu czystym i zaprzestaniu użycia tego narkotyku (nawet okazyjnie) całkowicie – to dzisiaj byłbyś najprawdopodbniej gdzie indziej i miał najprawdopodobniej x-krotność tego co posiadasz w chwili obecnej (wliczając w to wiedzę oraz pozostałe). Jeśli tego jeszcze nie wiesz to marihuana odkłada się w twoim organizmie i nie jest to tak jak po użyciu alkoholu, że przysłowiowo przychodzisz do domu – idziesz na toaletę, ‘łamiesz się’ i jesteś czysty. Marihuana odkłada się i kumuluje w tkankach (w tym mózgowych) zaburzając częściowo procesy nerwowe (w tym pamięciowe), a w istocie ‘aktywują’ się one kiedy porcja THC zostanie dostarczona (kannabinoidu zawartego w marihuanie)[944]. Można to porównać do błota, jakie jest wtłaczane do twojego mózgu podczas każdego palenia, a jakie to jest aktywowane (iż impulsy nerwowe mogą przebiegać swobodnie) tylko kiedy zapalisz.



Rys. 61. Marihuana oraz typowy sprzęt (lufka) służący do jej zażycia (poprzez palenie).

W istocie często uzależnienie zaczyna się niewinnie i trwa latami, ze względu na zignorowanie problemu. Początkowo najpierw zaczyna się od pojedynczego palenia z rówieśnikami lub kolegami, a później pali się coraz częściej aż po palenie codziennie. W ten sposób mijają miesiące, a nawet długie lata. Ludzie, którzy palą marihuanę nie są zdolni często do osiągania głębszych sukcesów ze względu na zaburzenia procesów wykonawczych, motywacyjnych oraz myśleniowych powstałych w skutek zażycia narkotyku oraz jego akumulacji w organizmie[945].

W celu oczyszczenia mózgu i odczucia zmiany (odblokowania myślenia) konieczna jest pełna 90-dniowa abstynencja. Należy wiedzieć, iż nawet jedno zapalenie marihuany w trakcie wydłuża ten czas

[944] Z tego powodu palaczom może towarzyszyć uczucie ‘olśnienia’ jakie towarzyszy podczas zażycia narkotyku, a także wpływ na inspiracje i inne. W istocie jest to mózg jaki działa każdorazowo w sposób normalny. Natomiast uczucie przyjemności (w tym również: inspiracji) jakie może towarzyszyć przy paleniu jest w istocie związane z upuszczeniem niskiej wartości μ (energii moralnej) jaka to jest zawsze związana z zażyciem jakiegokolwiek narkotyku co może być samo w sobie niemoralne (jednak to ostatnie też jest zależne od sytuacji, motywacji oraz intencji zażywającego).

[945] Co istotne, jeśli takie problemy się utrzymują (w tym problemy z podejmowaniem decyzji, wykonywaniem terminowo zadań czy też inne tj. zawodowe itp.) to z reguły jedną z głównych przyczyn takiego stanu rzeczy jest zażycie narkotyku i jego kumulacja w organizmie. Problemy te przejdą w zapomnienie lub drastycznie zmniejszą na intensywności kiedy zostanie zaprzestane całkowicie zażycie narkotyku na min. 90 dni, kiedy to mózg zostanie oczyszczony kompletnie z THC w nim skumulowanego.

W opinii autora: marihuana jest narkotykiem jaki ma największy wpływ na zatracenie możliwości osiągnięć jak i myślenia, poprzez zaburzenie procesu komunikacji zachodzącej w mózgu na poziomie komórkowym, właśnie w wyniku powyższej właściwości. Unikaj ją szczególnie za wszelką cenę, zawsze.

ponownie do dziewięćdziesięciu dni, jako iż THC odkłada się w tłuszczach i tkankce mózgowej, przez co zaburza częściowo przewodnictwo nerwowe. Jeśli palisz marihuanę to wiedz, że znacznie lepiej będziesz sobie radził w życiu i lepsze będzie twoje myślenie przy jej pominięciu, niż gdybyś palił czy popalał[946]. Podejmij tą decyzję już dziś.

---

[946] Myślenie po marihuanie – palacz tego nie czuje, ale ktoś kto nie pali, a zapali raz – to ma poczucie przez cały następny dzień jakby miał reklamówkę założoną na mózg: po prostu ten ostatni nie istnieje i nie funkcjonuje. Jest to opinia autora i ten ostatni uważa marihuanę za największe ograniczenie w dojściu do jakichkolwiek osiągnięć, jako iż narkotyk powoduje zablokowanie myślenia, nim mózg się z niego nie oczyści. Inne jego zastosowania są już nieistotne z punktu widzenia powyższego.
Konieczne jest tu także poruszenie kwestii, że większość palaczy uważa narkotyk za całkowicie nieszkodliwy, bo zamiast piwa jest to rozwiązanie często dla nich optymalniejsze. Warte jest tu jednak zauważenie, że od oparów tego ostatniego, raczej drugiej osobie nie obniży się wola, zdolności oraz motywacje do wykonywania zadań, funkcjonowanie mózgu, pamięć oraz nie pogorszy w ten sposób myślenie, długoterminowo. Co najwyżej będzie tak na następny cały dzień – w przypadku marihuany tak nie ma, a proces jest znacznie oddalony.
Choć nie będzie to dostrzegane przez uzależnionego, bo zmiany te są stopniowe i bardzo powolne, co czyni je niewidocznymi – te są potężnie zauważalne dla osób postronnych, jacy są wolni od tego narkotyku (osoby jakie palą, mimo braku tej świadomości u oceniających – są często postrzegane jako osoby niesolidne, niezmotywowane oraz mające istotne braki jakościowe przy pominięciu terminowości oraz pamiętania o tym co dla innych jest ważne – powyższe są także wywołane zażywaniem regularnym narkotyku i jego skutkami). U niektórych te cechy i charakterystyki są najważniejsze, bo często stanowią o udanym i szczęśliwym życiu oraz są esencją ich osoby. Może zostanie to zrozumiane przez uzależnionych kiedyś albo nigdy, jednak takie są realia tematu narkotykowego i zostało to ujęte w sposób obiektywny, bez negowania ani krytyki kogokolwiek. To co robisz w życiu jest jedynie twoją własną decyzją, a wybory jakie podejmujesz dziś, będą rzutowały na twoje jutro. Ważne jest jednak, abyś był poinformowany, bo tylko tobie przyjdzie zmierzyć się z ich konsekwencjami.

AMFETAMINA

Jest to jeden z najbardziej destrukcyjnych narkotyków[947] jaki istnieje i jest szeroko rozpowszechniony ze względu na cenę (typowo 15-30 zł za 1 gram lub mniej) oraz bardzo długi czas działania jaki wynosi często nawet ponad 12 godzin[948] (mimo, iż narkotyk trzyma dłużej k. 16-18 godzin). Po jego zażyciu organizm wprowadzany w stan przypominający silny, długotrwały stres[949] w jakim to czasie nie zachodzi wymiana zużytych komórek ani regeneracja narządów przez układ odpornościowy ani pełna obrona przed najeźdzcami (patogenami) w tego wyniku. Prowadzi to do osłabienia siły układu odpornościowego, rozrostu wewnętrznej choroby organizmu, katabolizmu[950] białek (osoby uzależnione często charakteryzują się niską wagą w porównianiu do normalnej – są wychudzone), a także zaburzeniami lub zatrzymaniem (nawet częściowym) wielu procesów jakie są potrzebne organizmowi w celu optymalnego działania. Po zakończeniu działania narkotyku (typowo 16-18 godzin od zażycia ostatniej dawki) występuje tzw. 'zejście', czyli okres bardzo osłabionego samopoczucia, gdzie organizm musi odbudować zatracone funkcje i dokonać regeneracji (może być on pominięty przez położenie się spać dokładnie na 14-15 godzin po zażyciu ostatniej dawki, gdzie okres ten zostanie przespany). Narkotyk także zaburza proces zasypiania (czasem jest on wręcz niemożliwy – nie da się zasnąć ze względu na towarzyszące pobudzenie).



Rys. 62. Zażywanie amfetaminy jest często związane z 'awansem' do obskurnych miejsc i zniszczeniem człowieka.

[947] Jak i jej derywatywy (metamfetamina/ ecstasy).
[948] Mimo teoretycznych, do 4 godzin gdzie działanie jest najintensywniejsze.
[949] Przyczyną dlaczego narkotyk jest niebezpieczny – pozwala zrozumieć dlaczego stres jest niebezpieczny: nie następuje wtedy odbudowa komórek (wzrost) przez co dochodzi do uszkodzeń jak i zniszczenia całego ciała, nie tylko w sensie fizycznym, ale także i psychicznym. Zażycie amfetaminy w ciągu kilku dniowym (z rzędu) jest tego naczelnym przykładem jaki pozwala nam odczuć skutki działania na organizm długotrwałego stresu (w tym, w szczególności okres tzw. 'zjazdu' gdzie działanie narkotyku ustaje, czyli momentu w jakim to organizm ponownie zaczyna wykonywać oraz odbudowywać funkcje jakie są mu potrzebne do optymalnego działania, co objawia się w dość przykry sposób dla użytkownika, a często nawet wprowadza w silną depresję i okres przygnębienia, mogący się utrzymywać nawet do kilku dni po skończeniu zażywania substancji – w przypadkach dłuższych: nawet do kilkunastu miesięcy). Co najważniejsze: podobny stan stresu może być także wywoływany u ludzi bez zażycia substancji, w skutek często wydarzeń zewnętrznych, jakie to są przez nich postrzegane jako stresujące bądź wywołują taką reakcję. W wyniku zmiany tego co postrzegamy jako zagrożenie – możemy albo przeprogramować swój umysł na odpowiednie reakcje (więcej w: #K8J, #X2) oraz alteratywnie: radzić sobie i pokonywać, w coraz to większy sposób nowe sytuacje jak i zmieniać tzw. 'obszar komfortu', gdzie zostaje on na tyle poszerzony, iż czujemy się pewnie w praktycznie każdej sytuacji. Zapewne tylko zastosowanie obu pozwala na przyniesienie pewnego rezultatu. Działania proaktywne jak i zdobycie wymaganej ilości zasobów materialnych może tu mieć także zdecydowane znaczenie (#10). Należy zrozumieć to, iż często wymagana jest jedynie zmiana postrzegania, mimo iż często może ona być jedynie dokonana poprzez zastosowanie powyższych, a nigdy nie dzieje się przez samo-rozmowę wewnętrzną, a często i u większości jedynie: w wyniku wydarzeń, pamięci oraz doświadczeń przeszłości.
[950] Rozkładu.

Najpierw bierzesz to gówno[951] – po to, aby było fajnie i lepiej się czuć, a później nim nie zdążysz się obejrzeć bierzesz to by czuć się normalnie. Amfetamina osłabia wolę i niszczy mózg, ciało i ducha. Trzymaj się od niej z dala[952].

Inne narkotyki tj.: kokaina, heroina (w tym inne, mające działanie przeciwbólowe), extasy (derywatywy amfetaminy), mefedron, inhalanty i inne narkotyki rozwojowe (ang. research drugs tj. metylon, butylon, 5-MeO-DMT, 2c-* i inne)[953] zostały pominięte ze względu na to, iż proces uzależnienia jest podobny i

---

[951] Jest to nazwa slangowa – idealnie oddająca to czym jest narkotyk i powszechnie używana w niektórych kręgach. Inne nazwy slangowe to m.in: kurwa, dziwka, mąka, białko cz spid (speed), feta, ser biały albo żółty czy wład (w zależności od rejonu). Jeśli zażywasz amfetaminę to przestań, gdyż wcześniej czy później zacznie tobie 'puszczać' coś w mózgu, a potem stan obniżonego samopoczucia będzie nie do przezwyciężenia włączając w to także pustkę co może prowadzić do szybkiego uzależnienia i zatracenia (przynajmniej częściowego) życia (prawdopodobnie będzie miało skutek w poradni uzależnień – odwyku lub szpitalu psychiatrycznym co będzie wiązało się z dodatkowym i niepotrzebnym cierpieniem). Jest to jeden z najbardziej niebezpiecznych narkotyków, więc zmień odczucia wobec niego i przestań go brać kompletnie teraz lub wywołaj sobie cierpienie w wyniku jego zażywania jaki prowadządzi nieuchronnie do upadku. Jak zawsze masz wybór. Wbrew pozorom życie bez amfetaminy jest lepsze i pełniejsze, jednak uzależnieni od tego narkotyku – musi minąć zdecydowana ilość czasu, a także wola zaprzestania musi być wyrażona w celu wyjścia z nałogu – podejmij więc decyzję teraz i skończ raz na zawsze – dni, miesiące i lata będą mijać, a ty odzyskasz w końcu tak upragnioną wolność.

[952] W niektórych kręgach jest stosowana jako 'apteczka' zabezpieczająca przed kompletnym upojeniem alkoholowym (brana po osiągnięciu takiego stanu) co umożlwia z reguły dalsze picie (a także przyczynia się do zmniejszenia jego intensywności). Mimo, iż może brzmieć to nielogicznie to posiada to sens (pije się alkohol – ma się zbyt mocne upojenie, aż jest się zamroczony – bierze się wtedy kreskę amfetminy lub tzw. bombkę, czyli narkotyk zawinięty w chusteczce do połknięcia – po załadowaniu jest się wpół-trzeźwy co umożliwia dalsze kontynuowanie spożycia alkoholu). Jest to szczególnie niebezpieczne, jako że omijane są częściowo systemy bezpieczeństwa organizmu co zwiększa jego intoksykację. Należy zawsze unikać podobnych sytuacji.

[953] Potencjałem uzależniającym od narkotyków jest ich zdolnosć do powodowania 1) fizycznej, oraz 2) psychicznej zależności, co jest związane także z potencjałem uwalniania energii moralnej (μ) w wyniku częściowego otworzenia czakr oraz efektami dodatkowymi powodowanymi na ciało (stymulacja seksualna, pobudzenie, uspokojenie itp.). Jest ona względna dla poszczególnych substancji, jednak ta pierwsza charakteryzuje się wystąpieniem szeregu nieprzyjemnych skutków fizycznych, jeśli brak jest narkotyku w organiźmie – co jest związane z występowaniem wielu symptomów (jednak jest to w istocie: czas potrzebny organizmowi, zanim przystąpi do jego detoksyfikacji z ustroju). Z kolei ta druga, jest powiązana ze zbiorem pozytywnych emocji, jakie zostały zaangażowane w proces utrwalania ścieżek neuronowych przyczyniających się do wytworzenia nawyku. Upraszczając: mózg się uczy stale, a jeśli coś jest dobre – to chce tego więcej (rozumowanie mózgu jest b. uproszczone i zależne od posiadanego programowania oraz wiedzy, jednak w swej pierwotnej formie: jedynym i najważniejszym zadaniem jest ochrona jednostki).

Symptomami uzależnienia fizycznego, mogą być m.in.: niepokój, bezsenność, biegunka, wymioty, paniczne zimno, ciężkie bóle mięśni i stawów, nudności, uczucie ciężkości, zimne poty, obfite pocenie się, dreszcze, zasmarkany nos, objawy grypopodobne, lęk. W zależności od substancji, czasu jej przyjmowania, kondycji oraz stanu organizmu – zdrowia, a także wielu innych – objawy te są mniej intensywne, bądź dłuższe i z zasady zawsze połączone z silnym pragnieniem narkotyku i pojawiają się one wtedy, gdy stężenie bądź też koncentracja narkotyku w ciele uzależnionego spada poniżej pewnego poziomu progowego specyficznego dla danego narkotyku. Po niektórych z tych ostatnich – stan ten jest w odczuciu wielu: zbliżony do tego, w jakim to by miało się zaraz umrzeć, a zażycie narkotyku odwodzi to cierpienie i często pozwala na funkcjonowanie jeszcze przez pewien, nawet b. długotrwały okres czasu. Co ciekawe, w przypadku nagłego przerwania ciągłości zażywania np. morfiny czy benzodiazepin, nagle i nie dostarczenia kolejnej dawki – faktycznie do tej ostatniej może dojść (czyt. osoba uzależniona, może umrzeć; http://blog.drugrehab101.com/2011/07/morphine-withdrawal.html, http://www.ehow.com/facts_7414651_benzodiazepine-paraesthesia.html, http://www.benzobuddies.org/forum/index.php?topic=23112.0, http://www.dailymail.co.uk/health/article-1368666/Misery-tranquilliser-addicts-forced-cold-turkey-GPs.html, http://en.wikipedia.org/wiki/Benzodiazepine_withdrawal_syndrome, http://benzowithdrawalsyndrome.wordpress.com/regarding-rapid-detox-rehab-facilities/, mirror: www.xernt.com/xh/death.by.quitting.cold.turkey).

Nieprzyjemne objawy są zawsze związane z odtruciem organizmu od danego narkotyku czy leku, a często jego kontynuowanie jest nimi podyktowane, po to by odwieść to cierpienie w czasie – wirtualnie nawet w nieskończoność, aż do śmierci (ze względu na mechanizmy zawarte, a często narkotyki/ leki są właśnie przyczyną tej śmierci jeśli nie dojdzie do pełnej abstynencji, jako iż są związane często z degeneracją narządów i tkanek a organizm jaki jest ciągle zatruwany, zaczyna powoli chorować mimo iż proces ten może trwać lata, a nawet długie dekady; koniecznej jest jednak zauważenie, że nie dotyczy to wszystkich substancji, jednak zdecydowanej większości z nich). Jedyną znaną solucją, wspartą poprzez głód psychiczny narkotyku – jest zażycie narkotyku, bo jest to zwyczajnie rozwiązanie sensowne (napędzane jednocześnie: zarówno poprzez początkowe pozytywne emocje jakie zostały do niego przypisane wraz ze znaczeniem nadanym w umyśle osoby uzależnionej oraz cierpienie, jakie jest związane z niedostarczeniem narkotyku – często przyczyniając się do obniżonego samopoczucia, bądź szeregu innych powiązanych, tzw. skutków odstawiennych: wobec tego, mózg bazując na funkcji ochronnej, chcąc nas uchronić przed skutkami złego, czyli cierpienia – domaga się podania kolejnej dawki, angażując w ten proces także inne mechanizmy oraz zasoby jakie są np. używane przy zdobywaniu pożywienia czy też wody). Co ciekawe faza, tzw. poszukiwawcza cechuje się większym poziomem dopaminy w przestrzeniach synaptycznych oraz innych transmiterów jakie są związane ze wzmożoną

gotowością do poświęceń oraz mózg wynagradza w ten sposób aktywne dążenia mające na celu zdobycie substancji będącej przedmiotem uzależnienia, co jest skutkiem patologii jaka została wytworzona w procesie (oznacza to, iż sam proces poszukiwań jest bardziej wynagradzający niż aktualne użycie narkotyku, jednak nie w odniesieniu do upustu μ). Mózg także często nie patrzy na długoterminowe skutki, o ile nie został zaprogramowany na to, więc jeśli czujesz się, że nie masz żadnych celów, zajęcia czy czegokolwiek innego, to funkcją chroniącą w mózgu będzie dążenie do tego, by te uczucia zwalczyć – co może być związane z wygenerowaniem przez niego pożądania na poprawienie, nawet jeśli tymczasowe – swojej sytuacji. W istocie ten mechanizm jest także związany z tym, że nasze mózgi jako anteny – są poddane przez cały czas działaniu dwóch głosów: jeden z nich, ten dobry i wybierając go osiągamy jedynie to co dla nas najlepsze, a drugi: ten zły – zna nasze zamiary oraz słabości, podobnie jak głos pierwszy i dąży do tego by go wysłuchać oraz wykonać zalecenia, co jest związane z inicjalną przyjemnością – jednak długoterminowo prowadzi do upadku, w esencji. Jeśli nasze decyzje są w przewadze wyborami głosu dobrego, to głos zły – będzie miał cięższe dojście i będzie cichszy (głośniejszy będzie natomiast głos jaki chce dla nas najlepiej) oraz na odwrót. W niektórych przypadkach ten dobry jest całkowicie zagłuszony, także wówczas kiedy jest zabijane nasze sumienie (z tego więc powodu mamy jedynie wybór na poziomie myśli, typu: czy iść na imprezę czy może pouczyć się). Istnieje jednak programowanie pozwalające na zmianę tych procesów, dot. tego co jest podsuwane – co prowadzi długoterminowo do oczekiwanych rezultatów (s. #9:Q23, #X2).
Inne co wiążą się także z siłą uzależnienia, co do jego wywoływania oraz trzymania w nawyku jest tzw. mechanizm przeciw-emocji zawarty w tej rzeczywistości, a cechuje się tym iż każda emocja jaka jest odczuwana przez intelekt w tym świecie – musi się wiązać z równoległą anty-emocją jaka zostanie odczuta w czasie późniejszym. Oznacza to miej więcej tyle, że np. po uczuciu silnej miłości – wywołanej do kogoś, w czasie: podąży emocja przeciwna – z drugiego końca: nienawiść, jaką trzeba wyładować w sposób moralny (s. #3). Jest to prawdziwe dla każdego, a zapewnia względną sprawiedliwość w tej rzeczywistości dla wszystkich intelektów ją zamieszkujących (w przypadku narkotyków oznacza to, iż jeśli odczuwany był błogostan np. po amfetaminie – to przyjdzie po tym tzw. zejście czyli okres obniżonego samopoczucia, jaki będzie stanowił emocję/ odczucie przeciwne, będące po drugiej stronie bieguna, tj. depresja/ złe samopoczucie czy jakkolwiek to nazwać). Jedynie Nirvana zagłusza ten proces, tak że jest możliwe odczuwanie stałe: jedynie poczucia niewyobrażalnego szczęścia oraz miłości – jakiego to w sensie dosłownym: zjedzenie nawet taczki narkotyków na raz, nie jest w stanie dać nawet namiastki – jakkolwiek to brzmi i zostało to potwierdzone przez autora, bo emocje oraz odczucia wszelkie inne są wtedy zagłuszone całkowicie przez wartość w polu moralnym, jaka została przez nas osiągnięta (s. #3, narkotyki twarde tj. amfetamina przy założeniu, że osoba zażywająca jest w stanie przyjacielskości przy $\mu = 0.35$ co jest wartością graniczną, jest w stanie dać maksymalnie w intensywności do 0.02% tego stanu, marihuana do 0.01% albo nawet jeszcze zdecydowanie mniej, a alkohol wypity w ilości maksymalnej lub w tej granicy, podobną wartość jak w przypadku marihuany – w odczuciu autora, wiedząc iż Nirvana daje 100% co również zostało doświadczone i na tej bazie podawane są te wartości: choć zdaje się iż i tak są one znacznie zawyżone, bo te ostatnie są rozłożone w znacznym czasie a tzw. peak czyli maksymalna intensywność jest jedynie b. krótka w przypadku użycia narkotyków, podczas gdy przy Nirvanie jest ona maksymalna przez cały okres jej trwania).
Ludzie zawsze dążą do poprawy, bo to jest funkcja mózgu z jakim się urodzili – wiedz, że nawet samobójca, który zaraz skoczy z mostu, w istocie dąży do poprawy swojej sytuacji poprzez uczynienie tego, co ciężkie może być do zrozumienia dla osób z zewnątrz. Jakby się przyjrzeć dokładniej – to w zasadzie każdy narkotyk, jaki jest uważany za uzależniający posiada takie mechanizmy, mimo iż większość o nich nie wie. Potencjał uzależniający jest powiązany bezpośrednio ze zdolnością narkotyku do uwalniania ilości energii moralnej, jakiej to dany środek powoduje upuszczenie (zasobu μ, patrz s. #3) co ma efekt w intensywności 'szczęścia', poczucia mocy oraz rewelacyjnego nastroju, uczucia bycia kochanym jakie jest wywoływane właśnie rozproszeniem tej pierwszej (jest to asocjowane, czyli powiązane w mózgu, że skoro daje to X czyli w istocie to, czego poszukuje każdy z nas i odbywa się to dość niewielkim kosztem, rzędu małego wydatku finansowego – to czemu tego nie brać, skoro nigdy w życiu tak świetnie się nie czuło?; w efekcie stan zauroczenia narkotykiem, który jest tylko półśrodkiem jaki to umożliwia wypuszczenie większej ilości tej energii – zwanej także życiową [czyt. energia moralna]: powoduje iż znaczny zasób emocjonalny jest mu przypisywany oraz prowadzi to do chęci powtórzenia przeżyć, co w perspektywie czasu prowadzi do uzależnienia oraz nałogu). Wraz z każdą następną dawką – jeśli tylko zasoby energii moralnej nie są odbudowywane, mózg dąży także do zmniejszenia toksyczności narkotyku, osłabiając reakcje jakie on powoduje, a prowadzi to do zwiększenia dawki, długów – w tym karmatycznych, gdyż jest to działanie niemoralne z takimi założeniami. Brak istotnej wiedzy co do pola czy mechanizmu opisującego to, w jaki sposób jest to powodowane, a także jakie zagrożenia ze sobą niesie: powoduje iż nawyk jest kontynuowany, a wola słabnie (nie bez powodu zasób energii moralnej jest często nazywany– zasobem wolnej woli). Z tego powodu dochodzi do patologicznych zmian w mózgu, gdzie dążania oraz działania związane z pozyskiwaniem narkotyku są coraz dłuższe, kosztowniejsze, a często nawet przewyższają potrzeby takie jak jedzenie – czyniąc uzależnionego, ofiarą własnych doświadczeń. Jest jedynie nieliczna grupa osób jacy są w stanie to kontrolować, a i tak po czasie wymyka się to często spod kontroli, gdyż do doznań dochodzi coraz częściej aż do zwolnienia całkowitego limitów moralnych. Element ten ulega eskalacji: zmniejsza się zasób μ, w czasie – jako iż użycie narkotyku wyzwalającego tą energię jest wyższe i straty tym powodowane są większe niż ilości, jakie są możliwe do przysporzenia tej energii w danym czasie, w skutek pracy: zwłaszcza kiedy w skutek zażycia narkotyków, do niej nie dochodzi wraz ze zmniejszającymi się motywacjami – czego efektem pierwszorzędnym, jest użycie tych substancji). Dochodzi w wyniku tego do uszczuplenia zasobów pieniężnych, zdrowotnych i często przepłacenia tego życiem (w przypadku cięższych narkotyków). Osoby uzależnione często zaczynają niewinnie swe doświadczenia – może to być np. recepta otrzymana od lekarza, okazyjne czy pierwsze w życiu zażycie narkotyków, zadanie się z rówieśnikami jacy popalają czy kłują się – dotyczy to także sterydów, jednak problem często przeradza się po czasie w nałóg u zdecydowanej części przypadków. W przypadku narkotyków miekkich, tj. alkohol czy marihuana możliwe jest dalsze funkcjonowanie w społeczeństwie, jeśli tylko ilość energii straconej będzie kompensowana pracą przysporzającą jej, co ma zastosowanie do wielu. Wpływają jednak one istotnie na zaniżenie osiągów, a przecież także są szkodliwe (np. na zdolności myślenia, uszkodzenie płodu matki – w przypadku alkoholu

oraz znacznych strat finansowych, wynikłych często bezpośrednio z zażycia tych substancji, jakie mogą uniemożliwić dojście do czegokolwiek i zbudowanie życia z suckesem: także w wyniku nabycia cech, które są powiązane z użyciem powyższych oraz znacznych strat czasu nimi wywołanych jako iż działania poszukiwawcze, również są z nimi związane zaliczając do tego czas jaki jest potrzebny na kompletne wytrzeźwienie oraz dojście do siebie, a w jakim to praca jest często niemożliwa, bądź zwyczajnie ujmując: 'nie chce nam się'/ 'nie mamy do niej głowy'/ i inne).
Inne z kolei powyższego potencjału uzależniającego nie posiadają i nie wiążą się z żadną zależnością fizyczną, jednak także są zażywane mimo iż ich nie dostarczenie nie jest związane z żadnymi fizycznymi aspektami uzależnienia, to jednak także może być odczuwany wewnętrzny przymus (dotyczy to niektórych substancji wymienionych na liście tego przypisu). Wiąże się to często jedynie z zależnością psychiczną czy rodzajem doznawanych przeżyć, jednak jest to dość rzadkie (zazwyczaj takie doświadczenie kończy się na jednokrotnym). Na tej bazie jest ustalany potencjał uzależniający poszczególnego narkotyku i jest on zależny od programowania jakie posiada dana osoba oraz ładunku emocji, w tym ważności: jaka jest mu przypisywana w umyśle tej osoby. W celu zmiany zachowania konieczne jest pierwszorzędnie zmiana tego nastawienia, a dojdzie wówczas do zmiany schematów zachowań.
W istocie webrnięcie w narkotyki, ale w szczególności te – jakie są przepisywane legalnie niesie ze sobą zdecydowane konsekwencje. Dotyczy to w zasadzie: każdego i nikt nie jest bezpieczny. Benzodiazepiny, środki przeciwbólowe czy inne tj. uspokajające, nasenne, przeciwlękowe, neuroleptyki, przeciwdepresyjne, przeciwpadaczkowe, czyli substancje jakie są dostępne legalnie w aptece/ obrocie/ są przepisywane przez lekarzy włączając w to ich użycie bez woli oraz pod przymusem. Pisze się zawsze jedynie o ich działaniu, efektach niepożądanych czy interakcjach co najwyżej: jednak lekarz czy diler – także w przypadku narkotyków: raczej nigdy nie informuje o skutkach, z jakimi wiąże się ich odstawienie (czyt. detoksyfikacja organizmu oraz powrót do stanu wyjściowego) jako iż są to często trucizny, jakie powodują określone efekty. W skutek tego, często dochodzi do kontynuacji nawyku, bo tak jest zwyczajnie łatwiej i nie wiąże się to aż z takim cierpieniem jak jego przerwanie. Pacjent jest często uzależniony na życie.
Symptomy jakie się pojawiają w trakcie stopniowego lub nagłego zmniejszenia dawki: bóle, pobudzenie i niepokój, niepokój, uczucie terroru i ataki paniki, niewyraźne widzenie, ból w klatce piersiowej, depersonalizacja, depresja (mogą być ciężkie), możliwe myśli samobójcze, odrealnienie (poczucie nierealności), rozszerzone źrenice, zawroty, suchość w jamie ustnej, dysforia (drażliwość, wybuchowość, zrzędliwość, rozdrażnienie), elektryczne doznania szoku, podwyższenie ciśnienia tętniczego, zmęczenie i osłabienie, objawy grypopodobne, problemy trawienne i żołądkowe (zespół jelita drażliwego), uszkodzenia słuchu, ból głowy, gorące i zimne uderzenia gorąca, hyperosmia (wyczulone uczucie smaku), nadciśnienie tętnicze, zwidy-omamy, hipochondria (przekonanie o przynajmniej jednej, poważnej oraz postępującej chorobie psychosomatycznej), zwiększona wrażliwość na dotyk, zwiększona wrażliwość na dźwięk, zwiększonej częstotliwości oddawania moczu, niezdecydowanie, bezsenność, zaburzenia koncentracji, zaburzenia pamięci i koncentracji, utrata apetytu i utrata masy ciała, metaliczny smak, łagodna do umiarkowanej afazja (utrata zdolności mowy), wahania nastroju, skurcze mięśni, skurcze lub drgania pęczkowe, nudności i wymioty, koszmary, drętwienie i mrowienie, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, parestezje, paranoja, przeświadczenie, że stacjonarne obiekty poruszają się, pocenie się, światłowstręt, hipotonia ortostatyczna (zawroty głowy przy wstawaniu połączone z zaburzenia widzenia), zaburzenia snu, zespół niespokojnych nóg, dzwięk brzmi głośniej niż zwykle, sztywność, smak i zapach zaburzenia, tachykardia, tinnitus (szumy uszne), drżenia, zaburzenia widzenia, a także zaburzenia seksualne (spadek libido, impotencja, utrata lub zmniejszenie reakcji na bodźce seksualne), akatyzja (pobudzenie ruchowe, niemożność usiedzenia w jednym miejscu - konieczność wstawania i siadania: przymusu ciągłego bycia w ruchu itp.), ataki paniki, drażliwość, wrogość, agresywność, pogorszenie nastroju i dezaprobaty, wahania nastroju, nadmierna aktywność lub nadpobudliwość, zmniejszenie koncentracji, spowolnienie myślenia, splątanie i problemy z pamięcią/ koncentracją (trudności) w tym: brak łaknienia, wycieki z nosa, brak odczuwania przyjemności/ wieczna depresja – powyższe są symptomami odstawiennymi leków psychotropowych, z wyłączeniem przeciwbólowych jako iż te ostatnie cechują się poszczególnymi oraz często, w przypadku niektórych: większą intensywnością.
Autor przez to przeszedł, a w zasadzie wszystkie objawy z powyższych były obecne (przestał brać nagle wszystko, bo wolał umrzeć niż kontynuować – powiększając listę jeszcze o skutki uboczne działania samych leków – zakładając, że te ostatnie są tak nazywane oraz także o symptomy boreliozy, patrz s. #5). Najgorsze były te pierwsze dni kiedy czuł iż umrze, będąc i tak już nieżywym – to jednak wiedział iż musi przez to przejść i to przejdzie, bez względu na koszt/ stawkę czy cierpienie (przede wszystkim te psychiczne: będąc niezdolnym do myślenia, wypowiedzenia jednego zdania – zebrania nawet kilku słów i jąkania się nie mogąc ich wypowiedzieć czy napicia się wody/ zrobienia czegokolwiek jak chociażby, tak skomplikowane zadania jak: zawiązanie butów). Dosłownie: chciał przez ten okres wiecznie płakać, ale nie mógł bo łzy nie leciały – był to stan nigdy nie kończącej się i wiecznej agonii. Proces oczyszczania trwał rok mimo iż zdaje się, że finalne dojście zostało zanotowane dopiero po ok. półtorej roku, z rzędu bez ani jednego zażycia powyższych. Środki w niego wbijane lub te do jakich został przymuszony brać pod groźbą igły czy pasów, a przez to jeszcze dalszego pogorszenia sytuacji: były brane krótkoterminowo, przy przymusowym 1.5 miesięcznym pobycie w zakładzie zamkniętym (pierwsze dwa tygodnie spał, będąc wbijany czymś co nie pozwalało mu się obudzić – prawdopodobnie barbiturany: co najwyżej budził się zjeść, idąc jak przez mgłę by ponownie niemal tracąc prztomność: spać, następnie dwa tygodnie wypluwał tabletki tj. przeciwdepresyjne – przeciwschizofreniczne – przeciwlękowe – inne, jakie niwelowały skutki uboczne tamtych – przez zastrzykami nie był w stanie się już obronić na tym etapie ani na żadnym z etapów, bo przy przyjęciu został po 2 godzinnej walce wrzucony, skuty w pasy i poczekali aż się zmęczy by wbić w niego coś co go uczyniło zombie; było wstrzykiwane/ wlewane w niego wszystko – mimo zdaje się iż nawet nie dużo bo tylko kilkunastokrotnie/ może kilkudziesięciokrotnie w procesie całego pobytu, bo został raz złapany wypluwając je, co było związane z przymusowym ostatnim ponad dwu-tygodniowym ich braniem, chodząc jak kot z wyciągniętymi rękami przed siebie, cały zesztywniały). Należy tu podkreślić, że czas jaki ma się na to ostatnie czyli wyplucie: jest ograniczony, bo środki te wciągają się przez ślinę (do 10 sekund konieczne jest tego zrobienie, a ludzie wychodzący z pokoju, gdzie odbywa się dawkowanie – są obserwowani również poza nim). W dodatku płyn jaki jest podawany do popicia, a jaki jest nasączony niezydentyfikowanymi kroplami i też musi być wypity na miejscu, co jest to sprawdzane (zostało to przeoczone początkowo, jednak później ten ostatni został cofnięty – prawdopodobnie były to substancje nasenne). Problem jest w tym, że środki te są przepisywane obecnie przez

tyczą się go takie same zasady (a także, że mają one mniejszą popularność, często ze względu na cenę jak i dostępność).

Ich zażywanie jest także lub może być związane z ich sprzedażą (w celu zarobkowym bądź w wyniku zaspokojenia swojej konsumpcji i także dodatkowych pieniędzy) co może prowadzić do wejścia w kontakt z osobami na drodze przestępczej. Zostanie tylko wspomniane, że kontakt z powyższymi nierozerwalnie i w każdym przypadków może być samemu i jest przyczyną kłopotów.

---

lekarzy na całym świecie, tj. kiedy się idzie normalnie odwiedzić doktora – są to leki, które zazwyczaj są przepisywane na bóle czy jako przeciw-lękowe, przeciwdepresyjne i inne. Prowadzą one do wyrobienia zależności, rozregulowują cały organizm – na poziomie znacznie gorszym niż narkotyki, tylko że są dostępne legalnie, w aptece – jako leki. W celu zachowania obiektywności, z nazw jakie zostały zapamiętane to były m.in. zoloft [setralina], relanium [diazepam i pochodne] a reszta nie została choć te wymienione były rotowane jeszcze z 2-3 razy w trakcie na inne, było tego naprawdę dużo – wzbogaconych jeszcze o regularne dwu lub tygodniowe zastrzyki substancjami nieustalonymi, co jest wydaje się standardową praktyką w tych ośrodkach – jeśli by patrzeć na ilości tabletek jakie brali ochoczo inni w kolejce (co ciekawe: wszyscy prócz autora i jednej osoby byli na oddziale kilkudziesięcioosobowym, uwaga - dobrowolnie, mogąc wyjść w dowolnym momencie – co może być ciężkie do uwierzenia, a ten ostatni nie był w stanie przede wszystkim: ułożyć planu).
Z narkotyków jest wyjść ciężko, w dodatku jeśli nie ma się odpowiednich narzędzi: stąd najlepiej jest przestać zaczynać, bo doprowadzi to w efekcie do poszerzenia naszej strefy komfortu i zasobu wiedzy, jaka może być niebezpieczna długoterminowo, jako iż – bez uprzedniego przygotowania oraz informacji dot. skutków, zagrożeń czy nazywając to po imieniu: programowania umysłu i wiadomości o jego procesach, może dojść do zdecydowania się na to co znane, a będzie to prowadziło do spirali mającej się ku upadkowi.
Tak wygląda mechanizm uzależnienia, mimo iż może on powstawać w różnych okolicznościach – to jednak warto zrezygnować z tej sekcji, będąc uważny także na to co przyjmujemy, nawet lub przede wszystkim od osób zaufanych, jacy noszą oficjalne białe stroje i są tymi do jakich typowo większość wyciąga rękę po pomoc. Każdy może czuć się dotknięty. Autor zakończył etap z narkotykami, jako iż są dla niego zbyt słabe – patrz sekcja #3 i zakończenie tej. Podejmij taką decyzję też, bez zbędnego cierpienia gdyż zwyczajnie się to: opłaca.
Informacje zawarte w publikacji są procesem wyjaśniającym te zjawiska, także jak ludzkie emocje, które są zwyczajnie symptomem rozregulowania organizmu na poziomie hormonalnym, co jest związane z brakiem organicznej diety, zapasożyceniem oraz zatruciem organizmu oraz ogólnym jego obciążeniem. W istocie po przeprowadzeniu czyszczeń, z s. #K1-K7, #K8 oraz informacji zawartych w s. #3, #7, #8, #9 oraz #10 a także #11 udało się powrócić do stanu wyjściowego.

PYTANIA I ODPOWIEDZI.

Czy papierosy są narkotykiem?
Tak. Zaliczają się one do grupy stymulantów centralnego układu nerwowego z powodu zawartej w niej nikotyny oraz innych substancji wywołujących silny stres w organizmie (przez co przy paleniu odczuwalne jest pobudzenie całego organizmu i także płynącą w wyniku palenia większą ilość dopaminy co przekłada się na zwiększoną pewność siebie i komfort, a także aktywowany jest układ nagrody w mózgu – gdyż papierosy podobnie jak jedzenie, po wbudowaniu nikotyny w fizyczny metabolizm organizmu, jesteśmy wynagradzani za ich dostarczenie, odczuwając tym samym przyjemność).

Jaka jest różnica pomiędzy narkotykiem, a używką?
Jedyna różnica polega na nazwie: używki to są narkotyki jakie są zalegalizowane w danym kraju[954] dlatego z przyczyn (jakie mogą sugerować, że dany narkotyk jest bezpieczny, bo jest do nabycia np. w sklepie) raczej PR (ang. 'public relations' – do kontaktu ze społeczeństwem) są nazywane używkami, mimo iż tak właściwie są to narkotyki jakie z powodu np. tradycji czy innych są dostępne w otwarty sposób dla populacji danego kraju. Z tego powodu np. alkohol (depresant centralnego układu nerwowego) czy kawa (stymulant) mają status legalnego narkotyku (używki).

Dlaczego zażycie narkotyków jest związane z niebezpieczeństwami i szkodliwe?
Ich rekreacyjne zażycie jest związane z otworzeniem zaworów, a przez to upuszczenie µ (energii moralnej – przez co odczuwalne jest uczucie przyjemności związane z zażyciem danego środka). Należy jednak pamiętać, że użycie substancji często wiąże się z zatruciem organizmu lub innymi efektami jakie są wywoływane przez jego metabolity. Postępujące użycie narkotyków z reguły prowadzi do wejścia na drogę przestępczą[955] często ze względu na koszt, a niebezpieczeństwo polega na tym iż w wyniku jego zażycia zmienia się nasze myślenie, motywacje oraz środowisko w jakim się obracamy – należy wspomnieć iż nie są to często ludzie sukcesu, a nawet jeśli są – to po czasie przestanie im wychodzić wszystko, gdyż sukces jest uzależniony od stanu µ (patrz sekcja #3) a w wyniku zażywania narkotyków – część jak nie całość ich dotychczasowych osiągnięć (zwłaszcza lub z reguły: finansowych) przepadnie, nim nie przestaną oni całkowicie używania danej substancji (jak np. kokaina i inne)[956].

Jak rozpoznać czy ktoś jest pod wpływem działania narkotyków i jak ustalić oraz potwierdzić zażyte środki?
Oczy są wyznacznikiem zażycia danego narkotyku. Jeśli chodzi o inne to testy: te na mocz lub włosy z reguły pozwalają na ustalenie w dłuższej perspektywie czasowej czy dany narkotyk był użyty niż te na ślinę (tylko do kilku godzin po zażyciu). Jednak w celu potwierdzenia badania konieczne jest przeprowadzenie spektrometrii mas.

Czemu ludzie używają narkotyków oraz czy jest to moralne?
Ludzie uzależniają się od narkotyków, ponieważ pozwalają im one czuć się dobrze[957] a jest to związane z upustej energii moralnej (#3). Zażywanie narkotyków w normalnych warunkach łamie prawa moralne (jest niemoralne).

Dlaczego wejście w nałogi jest proste, a wyjście z nich jest związane z konsekwencjami?
Zostało to szerzej wytłumaczone w sekcji #3.

Jak odwieść kogoś od używania narkotyków?
Jest to niemożliwe, do momentu w jakim osoba zażywająca nie zrozumie konsekwencji nałogu oraz wpływu na innych, jakie to niesie. Z tego powodu, jakkolwiek to zabrzmi: często konieczne jest pozwolenie na stoczenie się, jednak są pewne rzeczy jakie mogą być zrobione. Mimo, iż jest to uzależnione, a postępowanie powinno być adekwatne do substancji uzależnienia, to jednak są pewne

---

[954] Co implikuje, że mogą stanowić część legalnego budżetu i być opodatkowane w otwarty sposób.
[955] Dzieje się to często naturalnie, nawet w wyniku tylko procesu samego zdobycia narkotyku jaki z pewnych przyczyn musi być nielegalny.
[956] Jest to także często związane z więzieniem, jednak intensywność oraz częstotliwość jest zależna od substancji wyboru. Pytanie zostało rozpatrzone w kontekście typowych narkotyków twardych, tj.: amfetamina, kokaina czy inne jakie to są często zażywane w takich przypadkach.
[957] To ostatnie: też, tylko początkowo, jako iż regularne używanie prowadzi do deplecji (wyczerpania) zasobów energii moralnej, jaka może być upuszczona (wraz z ubywającym jej zasobem: natężenie/'ciśnienie' z jakim może być wypuszczana przy kolejnym użyciu narkotyków: drastycznie maleje, a w wyniku tego: uczucie odczuwanej przyjemności/ czucia się dobrze, aż do całkowitego zaniku, patrz s. #3).

wspólne elementy jakie mogą być zrobione, a należą do nich m.in.: pokazanie lub przedstawienie skutków na jaki nałóg ma z pewnością wpływ na rzeczy/ działania/ osoby ważne dla uzależnionego[958] – tj. 'zobacz, pijesz – jesteś pijana: gaz odkręciłaś i pozostawiłaś go, ktoś mógł umrzeć' (innym przypadkiem jest to, że jeśli osoba nagle zaczyna zawsze zakręcać butlę, bo pije i pić musi: to trzeba znaleźć inne elementy jakienie nie mogą być w ten sposób ominięte). Zabronione jest odpuszczenie jakiejkolwiek okazji jaka jest wywołana w wyniku zażycia danej substancji (stąd trzeba zdobyć wiedzę osobiście, by znać wpły powyższych na człowieka, a przede wszystkim by to ustalić pierwszorzędnie). Należy przede wszystkim wiedzieć, iż reakcje odruchowe – czyli zakazywanie, a nie pokazanie problemu i konsekwencji z nim związanych jest tym, co powoduje efekt odwrotny (pogłębienie się nałogu u osoby). U pewnych grup osób (zwłaszcza kobiet): odrzucenie może być takim czynnikiem motywującym (poczucie utraty więzi, ze względu na nałóg) a te ostatnie muszą być na zasadzie – 'wchodzisz lub wychodzisz' mimo iż pewne szanse muszą być dane. Najważniejszym jest jednak zrozumienie co dla danej osoby jest ważne/ najważniejsze i takie pokierowanie sprawami, by zostało to utracone jak najszybciej w przypadku braku zastosowania się do wymogów. Nawet jeśli inicjalnie dana osoba się obrazi, bądź będzie kwestionowała pewne elementy obowiązkowe – to jest to bardzo dobry sygnał zmiany, jako iż w przypadku tego braku będzie mogło to oznaczać iż osoby myśli w sercu inaczej, co jest najważniejsze/ kamufluje się/ nie zgadza się i poprzez to będzie kontynuowała nałóg, po to by się tylko tymczasowo podporządkować.

Z zasady nałogi są spowodowane brakiem zajęcia, aż przechodzi to czy też – przeradza się, w nawyk i to on jest w rzeczywistości problemem. Wynika to z tego, iż osoba taka nie ma zajęć, a jako iż sama sobie ich nie stworzy, bo nie umie/ nie widzi celowości/ nie jest zbyt ambitna (także) lub myśli, iż to one powinny być dla niej stworzone czy też nie wie/ nie chce wiedzieć (rzadkie)/ inne. Jakkolwiek jest powód, należy przedłożyć prace i zajęcia – w początkowym stadium, jakie wypełnią czas by zapoczątkować zmiany na lepsze (muszą być to jednak zajęcia zgodne z dążeniami tej osoby, a każdy takowe posiada). Inspirowanie, a nie zakazywanie jest tym co może wprowadzić taką osobę na ścieżkę i znaleźć drogę zgodną z wewnętrznymi motywacjami (s. #3) jaka jest celem najwyższym, bo wtedy widoczna jest i postępuje taka zmiana – nawet mimo potknięć. Konieczne jest także zrozumienie, iż osoby jakie biorą: często są zagubione i poszukują wrażeń, bo odczuwają pustkę lub ze względu na decyzje z przeszłości – szukają podświadomie takiej zmiany, a alkohol/ narkotyki wydają się te uczucia przyćmić i wejść na ścieżki, jakie zapewniły by przygodę czy odmianę, nawet jeśli tylko czasową – losu. Zabronione jest krytykowanie takiej osoby, czy też patrzenie na nią z perspektywy naszej, a konieczne jest raczej odwołanie się do tzw. filtru percepcji jaki jest przez nią posiadany – czyli systemu wierzeń., myśli i przede wszystkim ustosunkowanie się do tego: co takiej osobie imponuje oraz następnie: pomóc jej w przedostaniu się do tych grup lub ich zmiana (jeśli są one przestępcze).

Z pomocą przychodzi tutaj m.in. ta wiedza, jaka została udostępniona w tej książce – co może być zastosowane, jednak nie poprzez zmuszenie ale jedynie np. przedłożenie niby 'przypadkiem' tak by zainteresowanie zostało pobudzone.

W przypadku zawiedzenia powyższych, danie wizytówki z powiedzeniem: 'przyjdź jak skończą ci się pieniądze' co z pewnością się spełni, po czasie (czasem nawet znacznym) co spowoduje powrót tej osoby i ustawi nas w lepszej pozycji 'negocjacyjnej' mimo iż negocjowania nie będzie tu żadnego, a warunki proste: ty robisz, co ja mówię to ci pomogę – jeśli nie, to idź skąd przyszłeś, tyle. Wtedy aplikowalne jest powyższe (jest powiedzenie, iż syn zawsze przychodzi do matki/ rodziców kiedy w trwodze czy potrzebie, więc należy z tego skorzystać zawsze).

Z drugiej strony, dla osoby uzależnionej – lub wyglądającej na taką: konieczne jest pozostawienie jej nim nie dojdzie do tego iż faktycznie: 'nałóg jest dla mnie problemem albo została utracona nad nim kontrola i potrzebuję pomocy'. Dopiero wtedy, kiedy taka chęć została zakomunikowana – można przejść do działania (co zostało powiedziane początkowo). Z reguły jeśli nie zostało to uczynione stosunkowo szybko (bo rzadko rodzic wie, kiedy dziecko np. paliło marihuanę) to ten moment jest konieczny (w każdym innym przypadku usiąść, porozmawiać – dążyć do zmiany przez niego myślenia oraz towarzystwa[959], nawet jeśli w skutek zewnętrznych okoliczności jakie niekoniecznie muszą być miłe dla tego ostatniego).

[958] Rzadko jednak są to rodzice, gdyż ci są z zasady zawsze brani za pewnych – co zawsze pomogą, czego świadomość jest zmienić trudno.
[959] Np. zmiana szkoły i kolegów jacy są ambitniejsi (nawet do zmiany miejsca zamieszkania czy przeprowadzki, w specyficznych przypadkach).

Musisz zrozumieć także, że nigdy nie rozmawiasz z osobą jaka jest pod wpływem działania narkotyków (czy to alkoholu, marihuany, amfetaminy czy innych) a najlepiej na dzień następny, kiedy narkotyk zejdzie (w przypadku amfetaminy: aż uzależniony się wyśpi co może trwać z dzień lub dwa a czasem nawet więcej – mimo iż ten moment jest także zły ze względu na to iż w depresji psychicznej i braków na mózgu, nie jest to odpowiedni czas: trzeba poczekać jeszcze kilka dni). Na rozmowie trzeba przedstawić jasne warunki oraz oczekiwania jakie są przez nas żądane i doprowadzić do zrozumienia przyczyn, z jakiego powodu to się dzieje – najczęściej jest to komunikowane od razu, nieraz: mogą być one czysto emocjonalnie (upuszczenie μ, s. #3 – przyjemność: wtedy już wiemy, że mamy problem jako iż jest to osoba uzależniona). Następnie adekwatnie do myślenia tej osoby toczy się postępowanie, mimo iż nie jest to sąd – dajemy jej się stoczyć albo znikamy z jej życia, nie dostarczając dóbr tak by zmusić ją do przejścia na swoje (jeśli brak jest przyczyn usprawiedliwiających inną postawę, patrz. np. cztero-pięcioletni okres inkubacji po ukończeniu matury[960] jaki jest w teorii wymagany, nawet jeśli osoba nie zdecydowała się na podjęcie nauki w szkole) i dalsza pomoc w usamodzielnieniu się tej osoby – z reguły jest to najlepsza nauka, dla niej samej (jako iż jest dostępne zrozumienie, iż jeśli nie przestanie: to umrze, choćby z głodu[961] - co ją otrzeźwi, z pewnością). Najlepiej by było to z dala od domu i działo się także poza domem. Nasza pomoc jest opcjonalna, jednak nie powinna być zbyt duża (co najwyżej 1/3 – ¼ typowej pensji, do jakiego poziomu życia osoba była przyzwyczajona lub ew. najlepiej: paczki żywnościowe, bez lub z niewielkimi pieniędzmi).

Konsekwencje, są tym – co jest najważniejsze albo raczej, których zrozumienie jest najważniejsze dla osoby uzależnionej. Widzisz, jeśli ktoś nie czuje iż palenie kosztuje go 500 zł miesięcznie bo palić przecież musi, a za to mógłby mieć np. żywność organiczną, najlepszą (s. #9:Q35,Dieta) albo nie obciąża to jego budżetu zbyt znacznie – to także nie będzie miał zapewne również powodów by chcieć je rzucić. Innymi powodami jakie może dana osoba mieć, to iż np. osoba jaka trenuje na siłowni, na masę a chce przytyć, a nie może (jako, że np. nie umie ćwiczyć albo odżywiać się ani nie wie/ nie ma jakości/ nie widzi/ nie zna/ cokolwiek – metod, by to zmienić) ale wie, że pali papierosy i to z pewnością zbija jej masę w dół (co jest prawdą) to będzie miała silny powód i motywator by to zmienić, gdyż (wynika to z innego jeszcze) jest w gronie, w jakim 'dużym być trzeba' i źle to się prezentuje przed innymi by ważyć 75kg (co jest także pośrednio[962] związane z niskim poziomem moralności, patrz s. #3) to podejmie kroki by to palenie rzucić – z różnym skutkiem, będzie tak 'próbować' (programowanie na porażkę) aż powoli zacznie palić coraz mniej i mniej, łapiąc się za wszelkie powody – jednak w końcu jej się to uda i często katalizatorem tego jest przyjazd kogoś o podobnym poziomie moralności (#3) jaki prezentuje taką postawę, a w oczach tej osoby jest to postać ważna, dla której musi się prezentować pewną postawę – czyli być nie palącym, bo jest to źle przez nią widziane. Wtedy te konsekwencje (jakich jest wiele oraz często są ze sobą połączone) są wystarczające, dla typowej osoby do rzucenia nałogu na zawsze i utrzymania się w nim, aż do ponownego powrotu (gdyż z reguły tak się to kończy zawsze)[963]. Jest to jednak nieistotne, jeśli nawyk nie będzie kontynuowany[964] jako iż zostało to wyparte z podświadomości. Wtedy następuje faktycznie zmiana.

Czy zażywanie narkotyków zawsze prowadzi do upadku i stoczenia się?
Jest to uzależnione od substancji i od motywacji (intencji) biorącego oraz jego sposobu myślenia. Jednak długoterminowo: tak[965].

[960] Do ukończenia przez osobę 24 roku życia, także nieco po (jednak nie dłuej niz do 25 roku życia).
[961] Wystarczy, jeśli będzie taka osoba podobne myśleć.
[962] Mimo, że autor powie iż zawsze oraz jest to przyczyna główna (centralna) takiej postawy i myślenia, to jednak pozostaje to już bez znaczenia.
[963] Rzadko powody dla uzależnionego są logiczne, stąd rzadko jakie nałogi są logiczne – dzieje się to na poziomie emocjonalnym, a reszta jest jedynie jego opisem bądź próbą wytłumaczenia powodów na platformie logicznej, co jest rzadko zgodne ze stanem faktycznym. Przyczyną powrotów są często ukryte potrzeby jakie nie są zaspokajane w typowe sposoby i jest to wpisane w naturę. Nie stanowią one jednak problemu o ile nie są stosowane substancje powodujące uzależnienie fizyczne lub wyskoki są sporadyczne oraz wywołane innymi powodami, co nie prowadzi do wytworzenia nawyku. W końcu: cele, intencje i motywacje są najważniejsze, a reszta jest tylko ich tłem lub metodą na zdobycie, mimo że nie będąc zawsze prawidłowymi drogami wyborów.
[964] Z zasady zachowanie wymusza się tak długo, stosując kary i nagrody (zwlaszcza te drugie) nim nie dojdzie do jego trwałego utrwalenia – wtedy jest ono z zasady zakończone częściowym sukcesem. Metody jakie są do tego wykorzystywane mogą się różnić i powinny być zawsze oparte o daną osobowość, mimo istnienia cech wspólnych (jest to obszar wiedzy b. zaawansowany i złożony oraz tematem na książkę).
[965] Dotyczy to w zasadzie każdej substancji, jednak jest to bardziej widoczne w tzw. grupie narkotyków zaliczanych do twardych, mimo że wszystko jest względne i w przypadku używania miękkich narkotyków może nie być to tak widoczne, to jednak jest różnica pomiędzy osobą jaka nie pali np. marihuany, a tą która pali i używa ją codziennie

Pamiętaj, że wyeliminowanie substancji z organizmu na niewiele się zda, jeśli nie zostanie zmienione to co ukryte – czyli przekonania, myślenie i pamięć stanu emocjonalnego jaki dany środek wywołuje. Póki nie dojdzie do tej zmiany, musisz poświęcić czas i wysiłek w celu wywołania w sobie nawyku – przypomnienia wszystkich emocji negatywnych związanych z zażywaniem danej substancji (zostało to przedstawione wcześniej) oraz zmiana *odczuć* wiążących się z patrzeniem na nią (emocji tym wywoływanych[966]).

Wiedz także, że po okresie rezygnacji z substancji – wiąże się to z okresem detoksyfikacji[967] organizmu z trucizn jakie były dostarczane często przez b. długie okresy. Nie jest to proces niebezpieczny i z pewnością wyjdzie każdemu na zdrowie (symptomy mogą należeć od przykrych do umiarkowanych, jednak zawsze wychodzą po czasie na lepsze). W istocie jest to czas zazwyczaj do kilka pierwszych dni, mimo iż proces może trwać dłużej – jednak z zasady wtedy przestaje to być dotkliwe, po czym następuje zauważalna jest znacząca poprawa.

Jeśli natomiast chodzi o uzależnienia[968] takie jak hazard, seks czy jakiekolwiek inne[969] (uzależnieniem nazywamy stan, który jest dla danej osoby widocznie szkodliwy oraz moment, w którym traci ona kontrolę nad zażywaną substancją, bądź też wykonywaną czynnością, wynikająca z pobudek psychicznych, fizycznych czy również impulsów)[970]. Wykorzystaj zasadę 3 sekund (by zamrozić siebie na trzy sekundy i pomyśleć nim podejmie się jakąkolwiek decyzję: najlepiej, aby była ona automatycznie tą od ucieczki z danego miejsca, gdzie stresor[971] jest obecny). Dotyczy to zwłaszcza ekstrawertyków (patrz po wyjaśnienie sekcja #9:Q48) jacy mają inny stosunek do ryzyka.

Pamiętaj także, aby zawsze po zażyciu jakiejkolwiek narkotycznej substancji chemicznej (używanej także lub tylko w celu odurzenia takiej jak np. alkohol) z wyłączeniem niektórych substancji należących do grupy stymulantów, jak papierosy, w przypadku jej zażycia – brać najlepiej zawsze na dzień następny prysznic lub ciepłą kąpiel, gdyż da to tobie poczucie oczyszczenia moralnego z winy i zmyje to uczucie. Zapomnij także natychmiastowo co się stało wczoraj i skup się na tym co musisz zrobić dnia dzisiejszego.

(nawet jeśli nie jest to widoczne dla palącego, to jest to widoczne dla osób z zewnątrz). Pytaniem jakie jest konieczne do zadania, to: czy jest to upadek? Niektórzy powiedzą, że nie – mimo iż znajdą się tacy co popatrzą na osiągnięcia danej osoby i powiedzą, że mogło być lepiej. Zostanie to ujęte w inny sposób: w przypadku narkotyków miękkich (jakie to powodują nieznaczny/pomniejszy upust µ - nie jest to zbytnio widoczne i takie osoby mogą zdawać się prowadzić normalnie życie i wykonywać swoje obowiązki, jednak z pewnością narkotyk będzie miał na to wpływ – pomijając kłopoty z prawem czy pewne skutki uboczne jak np. słaba pamięć związana z jego użyciem, choć należy tu brać częstotliwość zażycia narkotyku oraz motywacje, a także myślenie danej osoby). Są bowiem ludzie, którzy wykorzystują te ostatnie i żyją oraz odnoszą sukcesy, jednak jest to prywatna decyzja tej osoby. W odniesieniu jednak do zdecydowanej większości osób (przy pominięciu opinii osób jakim udaje się odnosić sukcesy pomimo/ przy użyciu narkotyków): tak, narkotyki (wszystkie) będą miały prawdopodobnie negatywny wpływ na twoje sukcesy oraz mogą w terminie długoterminowym (co jest widoczne w przypadku zwłaszcza twardych narkotyków, gdzie zniszczenia oraz spadek energii moralnej są widoczne – patrz sekcja #3) doprowadzić ciebie do upadku. Trzymaj się więc od nich możliwie z daleka, także jeśli chcesz wygrać w życiu.

[966] Muszą one być najlepiej neutralne, gdyż pamiętaj iż myślenie o danej substancji powoduje chęć jej zażycia, co jest złe. Najlepiej jest przechodzić zawsze obojętnie jakby nie istniało, bądź ciebie nie dotyczyło, a tak też pozostanie. Skupiaj więc zawsze swoje myśli na wszystkim prócz danej substancji (jeśli brakuje takowych to rozejrzyj się w środowisku i myśl np. o desce i jej ułożeniu, jaka może się gdzieś znajdować – w miejscu gdzie np. możesz być poczęstowany lub lepiej: o swoich dzisiejszych zadaniach do wykonania i możliwie najbardziej efektywnym użyciem swojego czasu).

[967] Inne słowo oznaczające: oczyszczanie.

[968] Jeśli ktoś chce wpłynąć na zmianę decyzji innej osoby – to jedyne co może zostać zrobione najczęściej i co ma trwały efekt to upewnienie się, że pokaże się jej za każdem razem wszystkie lub zdecydowaną większość zgubnych skutków nałogu albo rozstanie się z nią, bądź pozbawienie środków do życia (np. w przypadku męża/ żony). Często to ostatnie wywiera trwały skutek. Nikt nie jest w stanie zerwać z nałogiem, jeśli najpierw nie przekona się co do jego niekorzystnych efektów jakie powoduje ono nie tylko na zdrowie danej osoby, ale przede wszystkim na inne poboczne czynności jak np. praca, zachowanie oraz pochodne jak np. niesystematyczność albo źle lub niestarannie wykonane zadania (i o ile nie zostanie wpierw podjęta taka decyzja, o zmianie nawyków). Należy jednak tutaj jednoznacznie odróżnić kiedy osoba chce kontynuować nawyk, a kiedy potrzebuje pomocy, jednak przestać się w to wgłębiać, a jedynie patrzeć na wyniki.

[969] Uzależnienie od słodyczy (cukru) bądź od dobrego jedzenia (chemicznie wzmocnionego) itp.

[970] Istnieją także inne mechanizmy jakie są uwikłane w proces uzależnienia (również w odniesieniu do substancji opisywanych) jednak zostały one pominięte celowo, ze względu na niską ich znaczeniowość/ ważność w procesie permanentnego odejścia od narkotyków.

[971] Narkotyk, maszyna z owocami czy dziwka lub jakiekolwiek inne.

Wszystkie niemal narkotyki z wyłączeniem części należącej do grupy halucynogenów (jak szałwia wieszcza, DMT[972]) używane jednorazowo bądź w nadmiarze mają zgubny wpływ na zdrowie (powodując często obniżenie sprawności organizmu, układu odpornościowego, uszkodzenia narządów i tkanek, niszczenie komórek mózgowych i mózgu[973] oraz rozregulowanie działania organizmu na poziomie hormonalnym). Jednak co najważniejsze: są one także (w zależności od motywacji i użytego środka) odpowiedzialne za spadek μ (patrz sekcja #3) co niesie ze sobą samo w sobie katastrofalne konsekwencje (pomijając możliwość uzależnienia) przy czym także wiedz, że często mimo znacznych wydatków pieniężnych na nie[974] i wiążących się z tym problemów – prawa moralne istniejące w tym wszechświecie wygenerują tobie szereg bardzo poważnych i istotnych kłopotów, aby pobudzić do rozwoju i wyjścia z nałogu (jednak tylko jeśli taka wola w myślach zostanie zakomunikowana w myślach i będzie zgodna w sensie emocjonalnym, czyli tylko jeśli w pełni będziesz myślał i odczuwałał taką wolę, co prędzej czy później się stanie). Trzymaj się od nich zawsze możliwie z dala[975] gdyż sprowadzają one praktycznie każdego do upadku moralnego i napewno wprowadzą w kłopoty. Nie ma przy tym żadnego znaczenia skąd pochodzisz ani jak bardzo silny jesteś czy to psychicznie czy fizycznie (w zdecydowanej większości substancji). Narkotyki i ich używanie prowadzi zawsze do zguby, jednak jest ona zazwyczaj bardzo oddalona w czasie, przez co dzisiaj – nie widzi się skutków swoich akcji i jest to system wbudowany w ten świat, który nie odbiera wolnej woli istotom go zamieszkującym i pobudza do rozwoju moralnego jednostki, realizując nadrzędny cel stworzenia jakim jest poszerzanie wiedzy Uniwersalnego Intelektu, jak i istot go zamieszkujących. Zostanie powtórzone jeszcze raz: trzymaj się z daleka od narkotyków, a jeśli do tego jest nawet konieczne zmiana całego twojego życia – zrób to teraz, zmień miejsce zamieszkania, zostaw wszystkich za sobą (także tyczy się to uzależnień, takich jak hazard) i znajdź sobie inną grupę osób, które są w zdecydowanej przewadze czasu – trzeźwe. Zobaczysz, że wyjdzie to tylko tobie na lepsze i całe twoje życie się zmieni na znacznie bardziej wspaniałe i doskonałe. Wyboru możesz dokonać jedynie ty, więc najlepiej dokonaj go teraz i wybierz działanie.

Wiedz, że zażywasz narkotyki jedynie[976] dlatego iż posiadasz w sobie odpowiednie programowanie podświadome, jakie tobie na to pozwala. Najlepszą metodą jest jego zmiana, a może to być zrobione w sposób zademonstrowany w tej książce. Jego zmiana w inny sposób jest możliwa, jednak wiąże się z przedłużonym czasem i wolą jego akceptacji, stąd użycie metod zaprezentowanych wydaje się sensowne[977].

---

[972] Mimo iż też w nadmiarze mogą być szkodliwe, niekoniecznie nawet w sensie ogólnym zdrowotnym jednak w sensie zdrowia psychicznego, dlatego w przypadku używania należy podchodzić do nich z oczekiwanym szacunkiem.
[973] http://www.dailymail.co.uk/health/article-1177258/Are-wrecking-brain-Chilling-pictures-reveal-shocking-effects-alcohol-cigarettes-caffeine-mind.html (mirror: www.xernt.com/xh/effects.of.drugs.on.brain).
[974] Istnieją także inne techniki jakie mogą być pomocne przy zmianie nawyku i odrzuceniu danej substancji (po zmianie odczuć wobec niej) gdyż w wyniku posiadanego programowania, podobne pożądania mogą się pojawić jeszcze kilkukrotnie co należy zwalczyć. Jedną z nich jest tzw. 'dysocjacja', czyli ograniczenie się tylko do spożycia jednego (np. gumy jaką ma się przy sobie) i skupienie swojej uwagi, przy pominięciu użycia lub pomyślenia o subst. pożądania (czyli, np. 'dziś, spożywam tylko gumę'). Pozwoli to wykorzystać funkcję mózgu jaka jest w stanie trzymać tylko jedną myśl jednorazowo, eliminując lub spychając na dalszy plan inne. Następną z technik jest zamienienie np. na widok papierosa, w czasie rzeczywistym – jego podmiana jako obrazek np. penisa lub czegokolwiek co nie zostanie przez nas wzięte do buzi, bądź odstrasza nas (np. pająk i inne). Należy to robić zawsze kiedy chęć się pojawi i w miarę możliwości oddalić się od miejsca pokusy (przynajmniej w ciągu kilku pierwszych miesięcy po skończeniu na trwałe z nałogiem).
Podobnie sprawa ma się z widzeniem tzw. 'substancji przeszłości': należy zawsze patrzeć na nie obojętnie, bez żywienia żadnych emocji jeśli te nie są potrzebne – po prostu jako coś co stanowi tło, a nie produkt jaki może być zażyty (tj. by się patrzyło na białą ścianę: obojętnie). Jest to ważne, a często wynika z nabytego programowania podświadomego.
[975] Opinia autora została oparta na bazie ekstensywnego doświadczenia z substancjami chemicznymi: http://xernt.com/My-personal-reflection-about-the-drugs-practical-guide-or-retrospective-summary.
[976] Pamiętaj, iż w uzależnieniach tak naprawdę chodzi o to co motywuje najbardziej. Stąd przykładowo jeśli nie możesz zobaczyć siebie bez alkoholu na imprezie – musisz unikać tych ostatnich lub znaleźć sobie cel, jaki będzie ciebie motywował bardziej niż picie, a do jakiego osiągnięcia konieczny będzie trzeźwy umysł. Może to być np. rodzina czy zmiana drogi w życiu, jaką już zdecydowałeś się obrać (w niektórych przypadkach także: dziecko). Zmień najlepiej towarzystwo lub powstrzymaj się od kontaktów z obecnymi partnerami, jacy też tkwią w tym samym. W czasie zmiana się dokona.
[977] Programowanie (jednak niekoniecznie pozwalające na użycie narkotyków lub umożliwiające kontakt z nimi, zostało zaprezentowane w sekcji #9:Q23) jakie uniemożliwia zastosowanie narkotyków poza pewien zaprogramowany schemat działania jest także zawarte (program w głowie nie pozwala na użycie pewnych grup narkotyków mimo najszczerszych chęci i woli, czyli w efekcie eliminując w 100% jakiekolwiek nałogu) zostało zawarte jako produkt dodatkowy, a więcej informacji jest zawarte w sekcji sekcji #X2.

Zmiana ludzi i środowiska jest konieczna w celu pozostania czystym. Wpierw musisz zrozumieć, że ludzie z którymi spędzałeś czas w przeszłości muszą odejść i na zawsze zniknąć z twego życia, gdyż jeśli utrzymasz z nimi kontakty to po czasie (lub np. na wypadzie alkoholowym) zażyjesz ponownie ten narkotyk i wrócisz, po czasie: do niego. Przypomną się także tobie wszystkie stare nawyki i zaprzepaścisz swoje życie lub utrzymasz je na obecnym poziomie (co wbrew pozorom jest przekleństwem, bo nie ma nic gorszego niż przebywanie w tzw. 'poczekalni dusz', mimo iż prawdopodobnie każdy z nas, gdzieś tam w pewnym momencie swego życia, nawet teoretycznie był). Jeśli chcesz zmiany to musisz ją wprowadzić – najpierw od siebie. Jest to wymagane i oczekiwane, jeśli już decyzja została podjęta[978]. Usuń także wszystkie numery i spal wszystkie kontakty do ludzi, od których brałeś towar i najlepiej zmień całkowicie miejsce zamieszkania[979] lub zrób to po znalezieniu sobie nowej partnerki (partnera) w życiu, co da tobie nowy start – w nowym miejscu, z obowiązkami gdzie zabraknie czasu na myślenie o starych nawykach (jest to szczególnie konieczne w przypadku uzależnień od tzw. cięższych narkotyków[980]).

Jeśli będziesz miał zajęcie, nad którym pracujesz i cel w życiu to zauważysz iż nawet wyjście na tzw. libację alkoholową bądź narkotykową przestanie być dla ciebie atrakcyjne. Jest to główny punkt jaki musi być zrealizowany w celu wyjścia z jakiegokolwiek nałogu, gdyż może to źle zabrzmi, ale zdecydowana część ludzi bierze właśnie narkotyki nie z powodu uzależnienia (chociaż może ono być tego częścią) tylko z nudy i umilenia sobie czasu[981]. Tam gdzie narkotyki są zabronione (czyli praca) konieczna jest z nich rezygnacja jak i zmiana poglądu dotycząca tych ostatnich. Zmiana środowiska w tym pomaga (jednak musi to być wpierw poprzedzone przez zmianę nawyków, przekonań oraz toku myślenia).

Często jednak jest tak, iż musimy zmienić zbyt wiele lub zrobić znaczące zmiany jakie to z kolei kosztują nas wiele wysiłku, by podjąć kroki w życiu umożliwiające nam zmianę siebie. Jest to niestety trudne, a sam nałóg jest w istocie tylko tłem tych problemów. Znacznie prostsze jest jednak tzw. upicie się lub wciągnięcie czy zapalenie. Brak przejawiania postawy proaktywnej (jaka też jest z kolei ciężka, przynajmniej do zaczęcia na początku – gdzie całe życie szło się bazując na innych wartościach i żyło inaczej) charakteryzuje się nałogami. Jednak co najważniejsze jest z tego to, aby pamiętać to fakt, iż zmiana życia jest możliwa i wymagana w celu jego poprawy. Bez naszego osobistego trudu i dążenia do zmiany tylko na lepsze nic się nie stanie: rozchorujemy się niedługo, bądź zostaniemy usunięci z tego wszechświata w czasie, gdyż problemy już się zapewne nawarstwiły do tego poziomu, że staliśmy się już bezsilni – ratunku upatrując w rzeczywistości tylko w substancji własnego wyboru[982]. Ucieczka od życia i od problemów dnia codziennego zdarza się praktycznie każdemu, jednak to co charakteryzuje ludzi sukcesu to nie to, jak zaczynają, a jak kończą. Stań się więc jednym z nich i pokaż, że potrafisz. W celu zmiany na lepsze musimy podjąć wpierw decyzję zmiany, a później podjąć kroki zmierzające ku poprawie. W tym celu konieczne jest zaprzestanie całkowite użycia substancji jaka doprowadziła nas do przepaści – bez tego niemożliwy jest krok dalej. Ukazane tutaj metody pozwolą na komfortowe przejście tego procesu, jednak nie zrobią pracy za ciebie. W istocie kiedy podejmie się działania zmierzające do poprawy sytuacji – to część jak nie wszystkie (jednak w czasie): tak bardzo obawiane problemy znikną, odejdą w znaczeniu, a osoby przez które mogliśmy być ścigani bądź też winni albo o nas zapomną lub przydarzy im się coś, że nie będą mogli wejść w naszą drogę – jednak do tego konieczne jest odkupienie win oraz możliwie zrobienie wszystko by wszystkie sytuacje rozwiązać[983]. Mimo, że nawet w praktyce będzie to niemożliwe to uwierz, że rozwiązania spadną z nieba[984] i to w

---

978 Wbrew pozorom dotyczy to także palenia papierosów: musisz ograniczyć kontakty z ludźmi, z którymi wychodziłeś zapalić w np. przerwie w pracy (lub poczekać na nich w pracy).
979 Przestań także wchodzić na wszelkie fora jakie są związane bądź mają w logo/ informacje dot. narkotyków czy też nawet kojarzą się tobie z nimi (jest to odniesione także do gier, w jakie czyniło się postępy przy użyciu tych ostatnich, co wyeliminuje lub powinno wyeliminować wspomnienia, starego). Zablokuj je całkowicie, raz na zawsze – by nigdy już nie powrócić ponownie. Zostaw w sensie dosłownym: wszystko za sobą.
980 Wywołujących większy upust energii moralnej (μ). Patrz sekcja #3 po więcej informacji.
981 Pytanie jest tylko czy to w wyniku brania narkotyków nastąpiła taka konieczność i przyzwyczajenie czy może było odwrotnie (zdaje się iż to pierwsze: narkotyki powodują osłabienie woli, a przez to brak zajęcia w wyniku, gdyż jak wiadomo – przy pierwszym takim wyborze, kolejny podobny wybór łatwiej już podjąć). Dzieje się tak w wyniku uszczuplenia zasobów energii moralnej (μ, patrz s. #3), jakie nierozłącznie wiążą się z ich używaniem (energia moralna nie bez powodu jest też często nazywana 'zasobem wolnej woli', gdyż jej poziom określa ilość wyborów jakie jesteśmy w stanie podjąć i przeprowadzić z sukcesem) .
982 Z reguły często jeśli wiesz, że jesteś uzależniony lub nosisz takie znamiona, a twoje myślenie jest inne – to jest to często deluzja i praktycznie zawsze widziana tylko z perspektywy osób z zewnątrz.
983 Empiryczne (własne) doświadczenia autora.
984 http://xernt.com/My-personal-short-story-reasons-for-founding-new-philosophy.

sensie dosłownym by umożliwić zmianę postawy na proaktywną i zmianę życia, a wszystko po to aby odnaleźć szczęście i to niekoniecznie te jakie dają nam tylko początkowo narkotyki.

Każdy nałóg jesteś w stanie rzucić w tydzień czasu[985] (aby kompletnie nie odczuwać skutków odstawiennych) ani potrzeby powrotu[986] do nałogu, bądź narkotyku (tylko z wyłączeniem niektórych farmeceutyków – narkotyków, jak np. benzodiazepiny jakie to nie mogą być odstawione nagle, gdyż grozi to śmiercią; są to w istocie najbardziej ciężkie narkotyki jakie zostały kiedykolwiek stworzone przez człowieka oraz jakich rzucenie ciężko jest związane z niesamowitym bólem w wyniku przyzwyczajenia organizmu[987]). Najpierw trzeba przede wszystkim zmienić odczucia względem narkotyku, gdyż bez tego powrót do nałogu nastąpi. Jest to dość proste do zrobienia, mimo że może nie przyjść z łatwością (patrz początek tej sekcji). Później (na poziomie fizycznym), należy wejść na głodówkę (patrz sekcja #K1, gdzie znikną symptomy odstawienne – w większości przypadków mogą się one utrzymać co najwyżej przez kilka pierwszych dni, jako iż są później zagłuszone kompletnie w wyniku wypuszczenia przez organizm znacznych ilości endorfin zagłuszających je właśnie w wyniku braku pożywienia). Głodówka (#K1) jest także zalecana nawet w przypadku nałogów mających charakter typowo nie-fizyczny jak np. hazard, gdyż wprowadza ona organizm na pewien euforyczny stan oraz daje niespotykaną czystość umysłu jaka może być wykorzystana do retrospekcji nad życiem oraz wybrania i przemyślenia (na pełnym spokoju): nowego kierunku w twoim życiu (będzie on tobie potrzebny, jako że często nierozerwalnie będzie wiązało się to ze zmianą twojego obecnego otoczenia). Twoim zadaniem jest tylko zagłuszenie pierwszych objawów jakie napewno się pojawią po niedostarczeniu substancji na czas. Pierwszorzędną sprawą musi być podjęcie jednoznacznej decyzji o rzuceniu danego nałogu – bez tego nikt ani nic tobie nie pomoże (w istocie, z reguły dzieje się to w momencie kiedy zmienisz odczucia wobec danego narkotyku, najczęściej poprzez myślenie o skutkach jego zażywania – rzutującego na twoją przyszłość, np. utratę bliskich lub bliskiej tobie osoby i często spadek po równi pochyłej na samo dno, a także poprzez bycie szczerym ze sobą i podjęcie decyzji zmiany siebie często jako człowieka sukcesu jaki to musi być wolny od uzależnień w celu osiągania jakichkolwiek osiągnięć). Zacznij od teraz.

Użycie narkotyków wywołuje częściowe otwarcie ‘zaworów’ (czakr) w przeciw-ciele i jest związane z upustem µ (energii moralnej, patrz s. #3 w tym rysunek reprezentacji graficznej tej energii, przedstawiający ją jako metaforyczną baterię) co objawia się w uczuciu pozornej, szybko przemijającej i fałszywej błogości[988]. Pułapkami jednak jakie tkwią w tym mechaniźmie są takie, iż narkotyki zatruwają organizm – powodują uzależnienie, a po czasie doprowadzają do deficytu tej energii. Wiąże się to długotrwale z bardzo przykrymi i potężnymi konsekwencjami jakie prowadzą do znacznego cierpienia, zatracenia jak i drastycznego obniżenia jakości doświadczanego życia jak i możliwości wyboru, czyli zasobu wolnej woli. Narkotyki niszczą układ odpornościowy, a w przypadku przedłużającego się użycia: niszczą go całkowicie.

Jako ciekawostka zostanie podane, że osiągnięcie stanu Nirvany (eksplozji szczęścia poza jakimkolwiek wyobrażeniem) jest możliwe bez użycia jakichkolwiek narkotyków i może trwać przez całe życie. Dzieje się to przy niewyobrażalnie większej intensywności z czego stan uzyskany

---

[985] W przypadku niektórych narkotyków czas ten może ulec wydłużeniu do kilku tygodni (zwłaszcza farmaceutyków) natomiast w pozostałych przypadkach zmiany są na tyle minimalne (bądź skutki braku narkotyku) iż nie można ich zaliczyć do dłuższego okresu niż tygodnia. W istocie przygnębienie, ospałość oraz zmęczenie są skutkami odtruwania organizmu z toksyn wprowadzanych w wyniku zażycia narkotyku, a nie objawem jego odstawienia (mimo, iż często właśnie w ten sposób jest to odbierane). Jest to proces konieczny w celu poprawy jakości życia na stałe i ten etap może zostać jedynie przyspieszony poprzez wysiłek fizyczny i skupienie się nad celami jakie mamy zrealizować. Jest to proces normalny i oczekiwany – całkowicie konieczny do pełnego powrotu do zdrowia. W efekcie: bardzo szybko on minie, gdyż proces rekonwalescencji zawsze przemija nieprawdopodobnie krótkim czasie (prawdopodobnie ze względu na występujące zatrucie oraz proces odtruwania jaki to ma wpływ na postrzeganie czasu i świata).
[986] W ekstremalnych przypadkach oraz braku kontroli woli konieczne może być użycie ibogainy (podane tylko jako informacja, gdyż w zdecydowanej większości przypadków oraz zastosowaniu informacji z tej sekcji nigdy nie jest to konieczne – środek jest znany z tego, że wygasza żądze potrzeby danego narkotyku). Nie został on jednak przebadany przez autora, dlatego konieczne jest zdobycie większej ilości informacji w przypadku zainteresowania.
[987] Jest to m.in. jedną z przyczyn dlaczego należy za wszelką cenę unikać aptek i lekarzy jacy to takie narkotyki wypisują, a jakie mogą (mają potencjał) uzależnienić pacjenta na życie (patrz w szczególności benzodiazepiny, przeciwbólowe czy nasenne – zauważ, iż lekarze są na dole piramidy, więc nie posiadają dostępu do tej wiedzy i często to robią nieświadomie, gdyż przekazują oni jedynie wiedzę udostępnioną i kontrolowaną przez ludzi na górze – po więcej patrz pytanie przy końcu książki, przed Podsumowaniem).
[988] Stąd podział na narkotyki m.in. ‘miękkie’ i ‘twarde’ – jakie różnią się tylko stopniem wypuszczania (otwierania zaworów z przeciw-świata) przez jakie jest wypuszczana ta życiodajna energia.

po narkotykach jest jedynie co najwyżej 'powiewem'[989] stanu jaki może zostać uzyskany w wyniku naturalnej i wysoko-moralnej drogi, jaka to wymaga wysoko-zmotywowanej pracy, czasu i trwałej zmiany postawy (narkotyki zdają się być łatwym wyborem 'na zawołanie' jakie umożliwia doświadczenie mniej niż promila tego stanu, jednak za dość wysoką cenę[990]). Jako przykład niech posłuży np. fakt, że uczucie dobrego samopoczucia np. po wypiciu 0.4l 40% wódki (jednak rozłożone w czasie) doprowadzi do otworzenia (w uproszczeniu oraz w celu wyobrażenia) w mniej niż 0.2-1% 'zaworów' służących do wypuszczenia energii moralnej, powodując w istocie jednorazowe uszczuplenie jej o 0.00002-0.0001 µ w danym czasie (do straty maksymalnie 0.0005 µ rozłożonej na cały dzień) co jest ilością dość nieistotną, porównaniu np. tego co się dzieje na Nirvanie (kiedy pojemność 'baterii'[991] zostaje przekroczona i następuje 'wylanie' energii moralnej przez co odczuwalne jest niewyobrażalne szczęście – coś jak rzędu jednorazowe wypuszczanie – stałe, przez cały czas przy wypuszczaniu np. 0.01[992]-0.05).

Najlepiej jest po podjęciu decyzji zrobić zapasy jedzenia (prawdopodobnie także wody), zamknąć się w domu samemu i spłukać klucz[993]. Odespać z tydzień czasu, przy użyciu zalecanego Semen Ziziphi Spinosae (dozwolone jest użycie jedynie naturalnych ziół ze względu na uzależnienie jakie jest z zasady wywoływane przez substancje syntetyczne lub ich derywatywy, a jakie dostępne są w aptekach). Należy zrozumieć, że czas ten bardzo szybko minie. W przypadku niektórych substancji musi on zostać wydłużony, jednak z zasady nie więcej niż o 2-3 tygodnie. Bolesne mogą być z zasady jedynie pierwsze 72h[994] (zwłaszcza w przypadku papierosów/ nikotyny). Później pójdzie z górki, a sprawę jedynie należy sobie zdać z tego iż wszelkie symptomy jakie pojawiają się po tym czasie z zasady należą do detoksyfikacji (oczyszczania) organizmu z szkodliwych substancji[995] zawartych w narkotyku, bądź jego metabolitach (związane z odbudowywaniem siły układu odpornościowego). Zrozum także, że jeśli rzucasz narkotyki to odstaw najlepiej wszystkie – palenie też odstaw. Wbrew pozorom jest to bardzo proste, tylko ty myślisz iż sobie nie poradzisz, co jest kłamstwem. Wystarczy jedyna zmiana myślenia i

---

[989] W odniesieniu do huraganu (jeśli takie porównanie może być zastosowane).

[990] Nie jest to przynajmniej cena w sensie finansowym, a ta dotycząca upustu energii moralnej związana z użyciem narkotyku, jak i zatrucie organizmu wywołane substancją użytą (narkotykiem).
Spostrzeżenie autora jest takie, iż jeśli (zgodnie z informacjami z s. #3) np. jesteśmy aktualnie na stanie przyjacielskości to po zażyciu narkotyku odczuwamy namiastkę stanu wyższego (czyli tu: adoracji), na jakim to osoba jaka zakumulowała odpowiednią ilość energii – znajduje się przez cały czas (aż do jej spadku, gdzie intensywność odczuwania jest równa stanowi jej zakumulowania). W efekcie, w wyniku sprzężenia energii spowodowanego użyciem narkotyku: tracona jest znaczna jej ilość w b. krótkim czasie aż do jego ponownego użycia substancji wyzwalającej (w zależności od siły narkotyku, tj. podział na miękkie jak i twarde oraz legalne, które są także zaliczane do miękkich – te wypuszczają mniej energii moralnej od tych drugich, w wyniku słabszego otworzenia czakr powodujących jej skonsumowanie).

[991] Patrz sekcja #3.

[992] Autor przeżył raz wynik działania Nirvany i było to tak obezwładniające uczucie szczęścia, że był nim zalany (odurzony) i nie mógł ani myśleć ani ogarnąć stanu nim wywołanego (leżał na trawie i nie mógł wstać). Można to porównać jedynie do wylania się oceanu w porównaniu do jednej niewidzialnej kropli szczęścia na człowieka (mimo, iż w przypadku tych drugich – przy użyciu twardych narkotyków 'szczęście' może wydawać się intensywne, to jednak jest NICZYM w porównaniu do Nirvany, a w poprzedniej historii użycie twardych narkotyków może być maksymalnie do 3-5% lub raczej 1-3% oryginalnego stanu Nirvany ze względu na ograniczenia wynikające z ich użycia oraz aktualny stan pola moralnego – 'metaforycznej baterii' z sekcji #3, gdyż każdy kto zażywał narkotyki, twarde – wie iż po pewnym czasie zmniejsza się drastycznie ich działanie, aż do całkowitego zaprzestania, właśnie także w wyniku zmniejszenia energii moralnej wywołanych ich użyciem. Jest to uczucie jakie nie jest do opisania w słowach ani w niczym co znane z tej rzeczywistości (w dodatku można z nim żyć całe życie: co więcej bez żadnych skutków ubocznych, a wręcz z uzdrawiającym efektem). Patrz po informacje sekcja #3 (Nirvana jak i zmiana postawy na proaktywną pozwalająca na jej uzyskanie).
W istocie to co zostało napisane powyżej: jest nieobiektywne, bo jakby porównać bycie przygniecionym przez 1kg b. krótkoterminowo do bycia zmiażdżonym przez 10 ton – w istocie przy pewnej wadze pozostaje to już bez znaczenia. Z kolei te 'przykrycie' występujące jedynie przy zapracowaniu na ten stan – może trwać wiecznie. To jest już bardziej obiektywne porównanie (w sensie tego, że jest absolutnie brak jakiegokolwiek porównania, ze względu na to iż jest to tłumaczenie w stylu: jak wytłumaczyć niewytłumaczalne w sensie uczuć – jak np. miłość: osobie, która jej nigdy nie doświadczyła). Jeśli chodzi o narkotyki to tylko Nirvana jest wyborem najlepszym i co najważniejsze: bez żadnych konsekwencji (ze względu na intensywność uczucia jakie powoduje i jakie stanowi ratio 1:100, czyli proporcję typu 1 dla najsilniejszego narkotyku twardego, a 100 do Nirvany). Jest to uczucie poza czyimkolwiek wyobrażeniem i jest to mówione dosłownie, na bazie doświadczeń własnych autora (do jakiego podejmowane są przez niego nieustannie dążenia, we wszelkich dziedzinach życia): w końcu jest to największy haj (niewyobrażalny) jakiego jesteś w stanie doświadczyć w tej rzeczywistości, a jest ostateczną nagrodą za prowadzenie wysoko-zmotywowanego i moralnego życia nastawionego na realizację zadań do jakich zostałeś powołany w dziele stworzenia (#3).

[993] Lub dać go komuś zaufanemu (bardzo) by przyszedł do nas po tygodniu.

[994] Liczone od zażycia narkotyku.

[995] Często niewyobrażalnych pokładów (jak np. w przypadku palenia papierosów).

odniesienia emocjonalnego do narkotyku twojego pożądania, aby to uczynić – nim tego nie zrobisz, przestań myśleć o zaczęciu jakiegokolwiek detoksu.

Wiedz, że jeśli nie zrobisz powyższego, a nadużywasz narkotyków – to może to zakończyć się zrobieniem tego za ciebie przez innych. Dostaniesz się na odwyk albo raczej do szpitala psychiatrycznego np. w skutek przedawkowania lub w wyniku twoich akcji własnych[996]. Tam z kolei otrzymasz takie substancje, że ciężko będzie ci po nich żyć i zniszczą oraz uzależnią one bardziej niż cokolwiek co na tej świecie istnieje[997] jeśli tylko poddasz się (będziesz kontynuował ich branie po wyjściu z placówki co jest wbrew pozorom już po tym czasie łatwiejsze niż ich zaprzestanie[998]). Jak zawsze masz wybór.

Prócz powodów emocjonalnych (ich zmiany) ważne jest także znalezienie powodów logicznych jakie z kolei mogą mieć wpływ na emocjonalne odczucie pożądania do danego narkotyku bądź substancji. Jedyną zasadą jaka musi być wykorzystana przy ich konstruowaniu: musisz w nie wierzyć. Przykładem takiego powodu może być sformułowanie (rozwiniętym w celu pokazania typu myślenia jakim trzeba się sugerować przy tworzeniu takich powodów): 'zabronione jest dla mnie branie ~~fety~~ tego gówna[999] bo jak wezmę to coś mi się jebie w głowie i dostaje paranoi, a serce to jakby miało mi wyskoczyć z klaty'. Jest pozytywne jeśli mówisz o tych powodach otwarcie. Warto jednak skrócić taki przykład do typowego: 'pierdole: serce mnie boli jak biorę to gówno' czy 'pierdole: paranoi dostaje po tym gównie – przestaje brać, [także ja podziękuje]'. Użycie przekleństw jest zalecane, gdyż pozwala na zwiększenie intensywności odczuwanego przekazu logicznego, co może mieć efekt w przypadku zaprzestania kompletnego użycia substancji zażywanej.

Wiedz, że nawet po zaprzestaniu pewnych doświadczeń – zawsze będzie ten głos, który będzie kusił, do powrotu – do stoczenia, do przyjemności – tej natychmiastowej, bez pracy. Mimo, że jeśli będziesz wysoko w polu moralnym (adoracja, #3) i jeśli nawet przestaniesz odczuwać potrzebę na żadne narkotyki, a i tak te ostatnie przestaną smakować kompletnie: on dalej tam będzie, mimo że cichy i wręcz niedopuszczony do powierzchni myśli, on wciąż się pojawi – w momencie kiedy będziesz słaby, kiedy rzeczy będą nie po twojej myśli. Jego rolą jest zachęcenie cię do wybrania złego, a twoim zadaniem jest zrobienie tego, co jest dla ciebie sensownym rozwiązaniem. Nawet, jeśli przegrasz na poziomie myśli i pójdziesz za jego sugestiami co z pewnością się zdarzy, to wiedz iż głos ten umocnisz i znowu wejdziesz na spiralę ku upadkowi. To się zdarzy. Są jednak metody, jakie pozwalają na pewne labirynty, w grze z tym głosem – jakie go zagłuszą, ośmieszą: odgonią, że będzie na przegranej pozycji, całkowicie. Jesteś blisko Nirvany, jeśli żyjesz na Adoracji i wykorzystaj to/ przestań robić głupstwa, bo czeka cię największy haj w tej rzeczywistości (największe odczucie przyjemności, jakie nie jest w stanie być opisane przez kogokolwiek – wszystko co znasz, największe fazy jakie znasz, najlepsze

---

[996] Ew. w wyniku własnej woli jaką wyrazisz po pewnym czasie lub z troski bliskich.
[997] Autor był przymusowo (sądownie) umieszczony w szpitalu psychiatrycznym 1.5 miesiąca (powodem było użycie narkotyków i zniszczenie fizyczne oraz psychiczne nimi wywołane) i nie chciano go wypuścić, więc jest to mówione z doświadczenia. Paradoksem tych szpitali jest to, iż każdy jest tam dobrowolnie (kiedy autor był, to na cały oddział kilkudziesięciu osób były tam tylko dwie osoby jakie nie były umieszczone tam sądownie i przebywały wbrew swojej woli: autor i jedna osoba – w znacznej większości alkoholicy lub osoby po załamaniach psychicznych, w tym także chcący popełnić samobójstwa w wyniku depresji psychicznej i poczucia braku sensu, patrz sekcja #3). Jeśli zostanie cokolwiek zarzucone to konieczne jest zrozumienie, że bez tego niemożliwe byłoby dojście do tych wniosków jakie zostały przedstawione w książce, a było to intencjonalne (ze względu na konieczność zbadania wiedzy, jakie jest tylko możliwe w pełni po przejściu dwóch dróg).
[998] I jest to nadrzędny cel, dlaczego konieczne jest ich podawanie pacjentowi przez 3 tygodnie – następuje przyzwyczajenie i dostowanie organizmu do nich, przez co ich porzucenie (po tym czasie) jest piekłem (powstaje biznes ze względu na stworzenie konieczności kupywania produktu, co jest opłacalne dla przemysłu farmaceutycznego). Autora mniej zniszczyły narkotyki niż substancje, jakie to rozpuszczają się w ślinie a są wchłaniane po 10 sekundach (do jakich zmuszony był brać w wyniku przyłapania na pozbyciu się ich – należy zrozumieć iż poniższy efekt utrzymuje się już nawet po wzięciu kilku takich tabletek) . Poza tym przed zastrzykami nie da się raczej uciec (zepną w pasy, a jak się zmęczysz to dopiero dostaniesz zastrzyk – przetestowane). Zostanie tylko powiedziane to, iż 'zejście' działania tych substancji po ich kompletnym zakończeniu (było pakowane w autora wszystko: leki na schizofrenię, benzodiazepiny i inne) a wiąże się z niewyobrażalnym cierpieniem. Pomijając to, że człowiek czuje się po nich jak w najgorszym śnie, że nie jest w stanie nawet mówić, nic zbytnio nie czuje ani nie jest w stanie nawet myśleć oraz że czuje się sztywny cały, że wygląda jak kot jaki to nie upadł na łapy – to ciągnie się ten stan do 7-12 miesięcy nim nie zejdzie w całości ich działanie (bez ani jednej tabletki czy dawki tej substancji przez cały okres tego czasu). Ujmując to w inne słowa: zamieniasz się w niezdolnego do życia – kalekę (i jest to potwierdzone i pewne). Jest to w istocie największe piekło jakiego jest człowiek w stanie doświadczyć na świecie. Z tego powodu – przed ostrzeżeniem innych zostało to napisane. To nie narkotyki ciebie zniszczą w istocie, a miejsca gdzie się dostaniesz w wyniku ich zażywania.
[999] Amfetaminy.

przyjemności jakie znasz, największe szczęście jakie znasz – BLEDNĄ i nie są nawet cieniem ani splunięciem wobec intensywności NIRVANY[1000]). Nie są, ale o tym tylko się przekonasz, jeśli go doświadczysz, co będzie wymagało podwojenia twoich wysiłków jeszcze raz przez taki sam czas, w jakim to doszedłeś do stanu Adoracji, zmieniając swoją naturę (zauważyłeś już, że każdy zwraca na ciebie uwagę, gdy idziesz chodnikiem? każda kobieta jest w tobie zainteresowana, jaka jest powyżej $\mu <$ 0.35 czyli jedynym sensownym wyborem? to, że jesteś traktowany przez każdego jako diament, który musi być chroniony – przynajmniej jeśli chodzi o moralną część populacji, jaka zabezpiecza cię przed pasożytami?). Jest to nic, w porównaniu do Nirvany. Czyli: przedłużenie – odwiedzasz np. pójście w 'melanż' (przestajesz pić alkohol, kompletnie) i jest to coś co może być porównane do np. wykonania pracy, jaką odkładasz na później – tylko, że odwrotne (odkładasz picie alkoholu, a wybierasz pracę co jest bardziej wynagradzające i sensowne), nawiązujesz dialog z tym głosem[1001] – każ mu siebie przekonać i zadrwij z powodów jakie są podawane, bo są one marne a jedyne do czego się ten głos jest w stanie odwołać, jest a) nieistotne dla twojego celu głównego, b) jest przyjemnością ciała, a nie duszy przez co tobie nie służy, w żaden sposób – każ mu się skupić na konsekwencjach takiej postawy (np. zdrętwiałe ręce po piciu alkoholu, przyp. autora itp.), c) przyjemności proponowane oraz korzyści z nich płynące są co najwyżej: marne i ulotne, więc odwołaj się do tego jako ostatniej lini obrony (ty jesteś jedynie zainteresowany w najlepszym). Widzenie w swojej głowie celu, a jakiekolwiek odstępstwo jest widzialne jako zagrożenie dla niego oraz przypomnieniem oraz odczuciem tego, co najbardziej nieprzyjemne i dotykające, niszczące nasz cały świat (szpital psychiatryczny, leki psychotropowe – ty w kącie trzęsący się: jako wspomnienia, realne – przywoływane, w czasach zwątpienia[1002]). Nie ma innej drogi od tej, a by takie doświadczenia mieć – nie trzeba przez nie przejść, bo są inne nieprzyjemne. Żaden wysiłek nie jest nigdy marnowany, a to jest proces, w jakim zawsze wiesz co masz robić.

Upewnij się także, że w procesie wychodzenia z nałogu[1003] (okres do 3 miesięcy) – znajdziesz osobę jaka codziennie wymierzy tobie 60 chłost (słownie: sześćdziesiąt) na gołe pośladki, z wysoką siłą. Ma boleć[1004].

Jeśli jesz narkotyki (zwłaszcza twarde) to kup sobie trumnę zawczasu i przygotuj się na własny pogrzeb[1005]. Zmiana moralności jest kluczem do wyjścia na zawsze z narkotyków i jedynie przynosi pełne i trwałe efekty (patrz s. #3[1006]). Nawet najdroższe piwo, najszlachetniejszy papieros czy najsilniejszy materiał do wciągania – po prostu nie smakują[1007] i powodują jedynie obrzydzenie, by ponownie wrócić na właściwe tory[1008]. Kompletnie przestajesz kochać, lubić czy pożądać ten stan. Jest to jedyna droga do wyjścia i pozostania wolnym.

Z tego powodu więc: jeśli pijesz, palisz, inhalujesz, wciągasz, wstrzykujesz czy kryjesz się/ i albo lub: hazard jest dla ciebie problemem, a chcesz zerwać z niszczącymi nałogami – najpierw zmień myślenie, a potem dąż do zmiany maksymalnej moralności poprzez działanie – co pozwoli żyć tobie conajmniej w stanie adoracji (s. #3) i uczyni twoje życie pełnym.

[1000] Wszystkie zsumowane razem, jednocześnie – autor wie co mówi, bo przeżył ten stan, więc uwierz (w końcu, dzięki zmianie twojej natury oraz dzięki wysoko-zmotywowanej pracy, będzie może to także twoim przeświadczeniem).

[1001] Więcej o mózgu jako antenie, występowaniu dwóch głosów spośrod jakich intelekt ma wybór oraz inne – zostało zawarte w przypisach w środku tej sekcji (ten nadłuższy, zostało to opisane w wytłumaczeniu mechanizmu uzależnienia, jakie jest procesem wspólnym dla narkotyków).

[1002] Programowanie podświadomości, użyte z s. #9:Q23 (idź do sekcji i wprowadź całą jego sekwencje – zostało to opisane w s. #K8J, #X2 oraz #10).

[1003] W istocie jeśli chcesz na zawsze rozstać się z narkotykami to musisz uświadomić sobie, że jednak stan po nich jest próżny, śmieszny, nudny i pozbawiony sensu jako iż trwa jedynie przez b. krótki okres czasu w jakim to i tak nie ma co ze sobą zrobić (część z ludzi po zażyciu narkotyków ma uczucie pustki występującej w ich życiu, w wyniku ich używania). Należy przestać się zachwycać tym uczuciem przez nie wywołanym, gdyż jest ono słabe i tak szybko przemijające, że drenaż kieszeni jest już intensywniejszy (wywołany zakupem substancji uzależniającej oraz wydatkami z nią związanymi). Jest to jedyne sensowne i skuteczne podejście – narkotykami trzeba się brzydzić. Najwyższym celem jest dojście do stanu Nirvany (s. #3).

[1004] Ból jest konieczny w celu zwrócenia uwagi mózgu na jego źródło co przyspieszy regenerację i wyjście z nałogu. Poza tym: narkotyki w mózgu muszą być zasocjowane z bólem i cierpieniem. Jest to najskuteczniejsza technika.

[1005] Jeśli zależy tobie na wygraniu w życiu: to za wszelką cenę unikaj narkotyków.

[1006] W istocie chodzi o jak największą akumulację energii moralnej, by dojść conajmniej do poziomu adoracji i na nim pozostać. Jest to związane z wejściem na ścieżkę moralną, co przynosi zmiany w motywacji (zgodne z dążeniami wewnętrznymi) oraz przyjęciem postawy proaktywnej (aktywnym działaniem ku celom wyznaczonym).

[1007] Co zostało w pełni potwierdzone i przetestowane przez autora.

[1008] Mimo, że rzeczy te – wcześniej mogły 'wchodzić jak cukierki' i mogło nigdy nie być ich dość (smakując jak ambrozja – napój bogów) co jest związane z niższymi stanami moralności (zakumulowanej wartości energii moralnej w polu moralnym, s. #3).

Zbuduj także w swoim umyśle nowy obraz siebie jako człowieka sukcesu, który jest wolny od wszelkich narkotyków i wejdź w ten obraz, stając się tym człowiekiem.

8. ZDOBYCIE NA ZAWSZE PEŁNEJ PEWNOŚCI SIEBIE

Brak pewności siebie może być przyczyną znaczącego stresu. Osoby, jakie czują się niepewnie żyją krócej[1009]. Jako ciekawostka niech posłuży to, że: pewność siebie mężczyzny jest dla kobiety oznaką, iż dany mężczyzna jest gotowy na posiadanie potomka.

O ile hipnoza może być pomocnym narzędziem w celu zmiany postawy oraz zachowań, tak istnieje znacznie lepszy i szybszy sposób na stanie się w dość krótkim okresie czasu osobą pewną, bez konieczności czegokolwiek zewnętrznego[1010]. Istnieje na to bardzo prosty sposób. **Zacznij od teraz postępować i czuć się po po prostu pewnie – za wszelką cenę (mówić, chodzić oraz wykonywać pewne siebie ruchy)[1011].** Jest to proste, tylko społeczeństwo nakazało tobie myśleć inaczej. W istocie twoje wszelkie ograniczenia tkwią jedynie we własnej głowie, a to co myślą inni ludzie jest tak naprawdę nieważne. Utrzymaj taką postawę przez conajmniej 21 dni, a w ciągu następnych miesięcy[1012] stanie się to twoją naturą i zapomnij o dawnych przyzwyczajeniach (mimo istnienia takiej pamięci), by trzymać się od nich na zawsze z daleka. Jeśli nadal masz wątpliwości, bo tak naprawdę boisz się postawy (reakcji) innych – to podejmij to rozwiązanie i zobacz co się stanie (nikt w istocie na to zapewne nie zwróci nawet uwagi, a nawet jeśli to będą to znikome osoby). Zapomnij o przeszłości – skup się na teraz: działaj i promieniuj pewnością siebie, od teraz – jest to takie proste[1013].

Istotne także wydaje się (najczęściej w przypadku mężczyzny) zdobycie umiejętności bicia się oraz powiększenia masy mięsniowej jako iż stanowi to dodatkowy czynnik mający przełożenie na poziom testosteronu, a także często (psychicznie) na odczuwanie pewności (a także odpowiedni trening jak np. bieganie co również ma wpływ na samopoczucie, patrz po więcej sekcja #K8F). W celu zdobycia umiejętności samoobrony, polecane są szkolenia m.in. Alain Formaggio (w tym szczególnie ważne: Krav Maga - Street Fighting with Alain Formaggio i Self Defense Krav Close Combat[1014]) oraz inne dot. Krav Maga[1015] (warte jest ich przećwiczenie conajmniej przez kilkanaście miesięcy lub więcej z partnerem do treningów w celu nauki i uzyskania pewności) natomiast po zwiększenie masy mięsniowej, patrz s. #9:Q35. Przy odpowiednim niemal codziennym treningu praktycznym i mentalnym (trenowanie reakcji i zachowań w myślach poprzez wyobrażenie każdej sytuacji w myślach w wyniku tworzenia mentalnych obrazów rzeczywistych spotkań) możliwe jest wyćwiczenie tych techniki w ciągu

---

[1009] Badania na ten temat nie są prowadzone, jednak są dostępne specyficznie te charakterystyczne dla zamożności i jej wpływu na znaczne skrócenie życia, co jest też pośrednio związane z pewnością siebie: http://www.mailman.columbia.edu/academic-departments/epidemiology/research-service/death-poverty (Death by Poverty, mirror: www.xernt.com/xh/death.by.poverty). W zasadzie bieda ma największy wpływ na zdrowie, jako iż często jest ona przyczyną stresu psychosomatycznego, co z kolei ma katastrofalny wpływ na te ostatnie. Z kolei ta ostatnia jest wywołana przeważnie – o ile nie zawsze często brakiem wiedzy w pewnych kluczowych obszarach jak i braku pewności siebie – by wyjść i zdobyć w moralny sposób to co jest wymagane, by z niej wyjść (nawet jeśli nie jest to możliwe w warunkach obecnych to: brak odwagi, planowania jak i pewności by zdobyć to co jest potrzebne na zmianę tego miejsca w celu osiągnięcia celów). Należy wspomnieć iż nie jest to łatwe i nie zawsze jest możliwe, jednak wciąż znajdują się ludzie jacy to robią. Wszystko to jest ze sobą połączone.

[1010] Typu (myślenia) jak np. 'zdobędę to i to' wtedy podejdę do dziewczyn lub nagle stanę się pewny siebie (gdyż często właśnie w ten sposób odbywa się to, przynajmniej u części samców).

[1011] Autor śmie powiedzieć, że jest to w istocie jedyny skuteczny sposób.

[1012] Do pół roku.

[1013] Przestań o tym myśleć: po prostu to rób. Kiedy idziesz: bądź wyprostowany z klatą wypiętą w przód (jednak naturalnie) patrz zawsze wyżej w horyzont – unikaj trzymania głowy nisko lub patrzenia w ziemię, także kiedy siedzisz zajmuj dość dużo wolnej przestrzeni, jednak siedź wyluzowany. Mowa ciała jest konieczna w celu nabycia psychicznej pewności siebie, stąd powinieneś wpierw zacząć od jej zmiany. W istocie na pewność siebie nie składają się tylko takie cechy, jednak także m.in. brak winy (jednak tylko przy zachowaniu moralności) brak jakiegokolwiek wstydu, brak moralnych dywagacji (po prostu się stało i trzeba to naprawić i stać się lepszy w przyszłości – wiadomo jaki błąd się popełniło, poddało analizie, przyjęło karę i wykazano poprawę) wyeliminowanie niezdecydowania, eliminacja prokrastynacji (zwlekania), częściowe wyeliminowanie lenistwa (zwłaszcza psychicznego), maksymalne poziomy energii (pośrednio), moc by mówić oraz robić wszystko co moralne. Część z tych znamion można nabyć poprzez zmianę programowania podświadomego, o czym więcej w sekcji #9:Q23, #X2: jeśli chodzi o oprogramowanie zastosowane to wbudowywuje ono zawsze-będące przy powierzchni uczucie pewności siebie w osobę). Pamiętaj też, aby jak mówisz – robić to z przepony (nie mówić buzią, bo głos ma w istocie wychodzić głęboko 'z wewnątrz' – z klatki piersiowej).

[1014] Uważaj jednak na siłę ciosów w jabłko adama (szyja) gdyż mogą być śmiertelne.

[1015] Warto także podkreślić, że jest to jedyny sensowny wybór (ze względu na założenia neutralizacji przeciwnika, niekoniecznie etyczne – jednak to nie ma to tak naprawdę żadnego znaczenia), a inne sztuki walki mogą być co najwyżej jej uzupełnieniem.

kilku miesięcy (w niektórych przypadkach nawet znacznie szybciej)[1016]. Pamiętaj, że trening jakichkolwiek sztuk walki powoduje, że chcemy swoje umiejętności stestować w rzeczywistości. Powstrzymajmy się jednak od tego i trzymajmy tą wiedzę w ukryciu (jej użycie jest jedynie dozwolone w przypadku zagrożenia zdrowia bądź życia). Pamiętaj, że często jakakolwiek walka na podobnym poziomie wagowym (siłowym i umiejętnościowym) jest związana z obrażeniami obu stron, dlatego jest to wystarczający powód by jej możliwie unikać. W istocie, aby stać się oswojonym w Krav Maga[1017] (i prawdopodobnie także w innych stylach[1018]) konieczne jest ćwiczenie w klubie tej sztuki walki, conajmniej przez 3 lata, regularnie – walcząc na treningach z innymi osobami w rzeczywistości. Konieczne także może być zwiększenie wagi (i związanej z nią proporcjonalnie masy mięśniowej) do (wg schematu): TWÓJ WZROST+15-20kg w celu bycia jakimkolwiek przeciwnikiem. Pomimo faktu, że miesiąc intensywnych ćwiczeń może okazać się wystarczający na nauczenie pewnych technik zawartych w szkoleniu – konieczne jest jednak jego przetrenowanie w klubie treningowym, gdzie przeciwnicy będą napadać jak w realnym życiu oraz może stanowić jedynie wstęp do sztuki. Natomiast dla tych, którzy chcą się jedynie tylko obronić w wypadku ataku[1019] niewytrenowanego huligana – amatora, zapewne przy pewnych chwytach wiedza ta może okazać się to wystarczająca w pewnych przypadkach do jego neutralizacji (przy podobnej wadze). Także, niektóre osoby mogą czuć się pewniejsze jeśli mają przy sobie pewne narzędzia jak np. Multitool Leatherman Supertool 300/Rebar[1020], pałka teleskopowa, gaz pieprzowy czy też nawet paralizator. Jeśli to jest aplikowalne warto uzbroić się conajmniej w jedno z powyższych[1021]. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia, kiedy ucieczka jest próżna (i wszelkie formy obrony w tym słownej[1022]): należy podsięgnąć wszelkie kroki konieczne w celu neutralizacji przeciwnika[1023], nawet jeśli może dojść do narażenia jego życia lub zdrowia.

[1016] Wiedz także, że jeśli już ma dojść do uderzenia z ręki to upewnij się, iż będzie ono z naciskiem na dwie pierwsze kostki (idąc od największego palca u ręki) od każdej ręki, ze względu na to iż pozostałe są bardziej narażone na złamania czy kontuzje.

[1017] Warto jest także wyprowadzać ciosy bez markowania ich (oznajmniania dla przeciwnika, gdyż mózg zawsze wyłapuje zmiany). Idea jest to zaprezentowana na filmie: http://www.youtube.com/watch?v=wdPP0TmqKiU (Michael Jai White and Kimbo Slice extended version, mirror: www.xernt.com/xh/punching.technique).

[1018] Istnieją także inne systemy tj. Russian Martial Art System by Vladimir Vasiliev (Systema) z jakimi warto się zapoznać (jakie bazują na różnych systemach ciała: mięśniach, układzie nerwowym, oddechowym itp. jednak także na psychologii oraz duszy).

[1019] Z reguły osoba atakująca posiada odpowiedni trening lub omija cele większe lub lepiej zbudowane. W innym wypadku – najczęściej jest to jednak narkoman potrzebujący pieniędzy na zdobycie substancji mu potrzebnych, mimo iż tacy także mogą wybierać inne cele jak np. kradzież kiosku, bądź sklepu lub wejść w sprzedaż narkotyków (dilerkę). Z zasady do ataków dochodzi rzadko, jednak warto być na nie zawsze przygotowany. Istnieje przekonanie, iż jeśli ktoś szuka walki: to ją znajdzie (czy tzw. 'dymu'). Warto trzymać się od takich osób z daleka, a w przypadku natknięcia się na takiego przeciwnika po prostu go zignorować i odejść, gdyż szuka on z zasady takich – jacy dadzą mu powód do agresji (najczęściej odbywa się to pod wpływem intoksykacji tego pierwszego, tj. alkohol lub inne narkotyki).

[1020] Jaki to może być użyty jako metalowy przedmiot do uderzenia w celu neutralizacji, jeśli ręce są zablokowane. Potencjalnie narzędzie może pełnić także b. wiele innych różnych funkcji, więc warto je mieć przy sobie, gdyż w sytuacjach nagłych lub wymagających narzędzi pozwoli to na wzrost naszej pewności, iż jest się przygotowanym.

[1021] Najlepsze jest noszenie naraz conajmniej dwóch lub wszystkich trzech, ze względu na ryzyko utraty jednego narzędzia co może mieć złe konsekwencje w przypadku ataku.

[1022] Warto krzyczeć głośno m.in. 'pożar, pali się' jeśli jest się otoczony przez ludzi, którzy mogą podjąć jakąkolwiek interwencję. Nigdy nie należeć krzyczeć 'pomocy' a jedynie użyć zwrotów jakie zwrócą uwagę innych, co może doprowadzić do zadzwonienia po pomoc lub udzielenia tej pomocy przez osoby postronne. Warte jest także zrozumienie faktu, iż często utrata mienia jest lepszym rozwiązaniem niż np. utrata permanentna zdrowia lub zginięcie, dlatego mimo iż należy zawsze walczyć o swoje – czasem może być konieczne spełnienie życzeń złodzieja jeśli taka konieczność zaistnieje – np. jest on uzbrojony w broń palną, a ryzykowne jest mu jej zabranie w danej sytuacji (nawet przy odpowiedniej wiedzy i treningu) lub jakakolwiek obrona, bądź jest się skonfrontowany z grupą osób.

[1023] Zauważ, że są to tylko kroki jakie są konieczne (tylko) do jego neutralizacji – więc metody jakie mogą być użyte zaliczają się m.in.: kopnięcie/ uderzenie w jądra, wydłubanie oczu (najczęściej puści wcześniej, a wtedy trzeba zneutralizować), uderzenie w szczękę lub szyję (ew. założenie dźwigni i złamanie kończyny lub wykręcenie stawu jeśli brak innym możliwości). Zawsze jednak najlepiej zacząć od oddalenia się z miejsca ataku, a dopiero potem (jeśli tylko będzie to konieczne) podjąć obronę konieczną. Warte jest zanotowania, że tzw. etyka jaka jest często używanym słowem – prawdopodobnie w przypadku jedynie agresorów, nie ma tutaj zastosowania – najważniejsze jest zneutralizowanie przeciwnika środkami podobnymi do tego jakie zostały podjęte wobec agresji na ciebie (i wobec tego), twoje życie. Zrób wszystko, aby załagodzić spór, a jeśli atak utrzymuje się to uciekaj – tylko broń się kiedy jest to konieczne, gdyż często to ostatnie może również niebezpieczne. Jeśli wiesz, że jest koniec z tobą – to połóż się i leż, udaj iż straciłeś przytomność i poczekaj aż atakujący oddali się w panice, że zostałeś zabity, po czym ucieknij. Jeśli wiesz, że przegrasz to lepiej poddaj się od razu i spełnij żądania (np. daj siebie okraść) gdyż to będzie mądra decyzja i prawdopodobnie zaoszczędzi twoje zdrowie lub życie. Każda metoda jest dozwolona w przypadku agresji, jednak warto jej za wszelką cenę unikać i zapobiegać (także swoimi działaniami prewencyjnymi) oraz być zawsze przygotowanym na każdą ewentualność (gaz pieprzowy, paralizator, pałka – wszystko schowane i ukryte przed

Dodatkowo masz powtarzać sobie w myślach, przez okres conajmniej kilku-kilkunastu miesięcy z naciskiem na rano i wieczór: 'Jestem na zawsze ~~potężnie~~[1024] pewny siebie/ 'Zawsze czuje się ~~potężnie~~ pewny siebie' (zamiennie) – musi to być robione z pełnym przekonaniem (min. kilkadziesiąt razy w ciągu dnia)[1025].

Kluczem do efektywności tego ćwiczenia jest systematyczność. Musisz najpierw początkowo uwierzyć, że jesteś w stanie być pewny siebie – by przestać zwracać uwagę na cokolwiek innego (to nie on, ani nikt jest przyczyną: jej braku u ciebie)[1026]. Nawet jeśli początkowo będziesz mógł w to wątpić – to musisz je wykonywać, przez conajmniej kilka do nawet kilkunastu miesięcy. Musisz stale powtarzać sobie tą frazę w mózgu, z pełnym przekonaniem – w końcu załapie. Widzisz, jeśli nie jesteś w stanie tego zrobić – to raczej nigdy nie osiągniesz nic wielkiego, bo jest to najprostsze i najskuteczniejsze ćwiczenie, jakie ma szansę trwale zmienić twoje życie. Przestań je kwestionować: po prostu je wykonuj, nim efekt zostanie osiągnięty – a bądź pewien, że zostanie – tylko u każdego przychodzi z różnym czasem. Chcesz w końcu być otoczony przez grono pięknych kobiet, z których część jest tobą prawdziwie zainteresowana (seksualnie), prawda? Skup się raz w życiu i zacznij wykonywać te ćwiczenie, od teraz – aż do jego skutku. W końcu poczujesz się nowym ty, a wszystko inne spotka cię co najlepsze – w wyniku zmiany jaka nastąpi u ciebie wewnątrz (staniesz się potężnie pewny siebie, uwierz to). Nie zdajesz sobie jeszcze sprawy z tego, jak wiele korzyści sie z tym wiąże – pewność siebie jest najważniejsza, wobec czego wszystko co w życiu pożądałeś lecz coś trzymało cię z tyłu: wiedz, że będzie twoim udziałem – wykonaj te ćwiczenie, bez wymówek. Zacznij teraz.

---

kimkolwiek oraz wiedzą kogokolwiek). Twój oprawca najlepiej musi mieć świadomość, że w przypadku jego ataku na ciebie – to on jest zagrożony.

[1024] Może to być cięższe do zaakceptowania przez podświadomość (czyt. z obecnością przekreślonego słowa), więc warto użyć podstawowego lub tylko czasowego: 'jestem w procesie stawania się [pewnym siebie]' po czym przejście na oryginalną formułę (ta czasowa afirmacja może być wykorzystywana w czasie nawet do kilku miesięcy nim zostanie to zrobione). Jeśli będzie to robione z wierzeniem to w końcu stanie się to rzeczywistością, a wtedy – wszystko inne podąży (patrz ostatni przypis: zostało to powtórzone ze względu na ważność).

[1025] Jest już bez znaczenia, że możesz w to inicjalnie nie wierzyć – z czasem zaczniesz: kłamstwo powtórzone wielokrotnie staje się prawdą (setki/ wiele tysięcy razy, zawsze). Zmiany będą odczuwalne osobnościowo (uzależnione od zaangażowania, motywacji oraz wykonywania powyższego co przełoży się na zdobycie wierzenia). W przypadku niektórych osób – zmiany zewnętrzne (jak np. te zawarte w początku tej sekcji) muszą być wprowadzone, nim dojdzie do przejęcia przekonania przez podświadomy mózg i zostanie ono uczynione absolutną prawdą (mogą to być także inne akcje, a jest to uzależnione od osoby). Wysiłek w celu zmiany: musi być jednak podjęty, zawsze.
Jeśli brak jest widzialnych zmian po min. 45 dniach przy powtarzaniu tego zdania z przekonaniem – to zacznij od frazy: 'Staje się ~~potężnie~~ pewny siebie' / (zamiennie do powtarzania) 'Zaczynam czuć się * ~~potężnie~~ pewnie siebie' + w miejsce * dodaj słowo: zawsze, kiedy odczujesz tego pierwsze efekty – a w przypadku pierwszym, słowo staje się: zamień na 'Jestem zawsze' (dołóż także ~~później~~ kiedy przekonanie stanie się twoją rzeczywistością, po więcej niż miesiącu – wyraz: potężnie, powtarzając ponownie cały proces). Zauważ, że przejście na potężną pewność może być zablokowane przez twój mózg nim pewne warunki, tylko tobie znane – nie zostaną spełnione (jest to II z III poziomów pewności siebie, #X2). Użyj tej frazy najlepiej od razu w przypadku kiedy jesteś bardzo niepewny siebie: wtedy z pewnoscią będziesz miał świadomość iż zadziała, a z tym przekonaniem – w czasie, zmieni się twoja wewnętrzna postawa i najprawdopodobniej: twoje całe życie (w czego wyniku prawdopodobnie zaczniesz żyć i odnosić oczekiwane sukcesy).
Uświadom sobie także, że może to zająć kilka miesięcy (nawet do kilkunastu) ciągłego powtarzania z przekonaniem, zanim przejdzie to w program podświadomości (docelowo, by dojść do wierzenia podkreślonego w sekcji, mimo iż wyniki mogą być odczuwalne wcześniej – z zasady nie wcześniej niż przed trzema miesiącami).
Istnieją także inne, bardziej efektywne metody programowania, jednak wykorzystują one środki jakie generalnie nie są przekazywane w piśmie.

[1026] Przesrań myśleć, że pewne osoby mogą cię ograniczać w byciu pewnym – wiedz, że nawet jeśli zostaniesz pobity, to się otrzesz i będziesz żył dalej (to tylko parę ciosów na twarz/ korpus, w końcu – czyli nic, czego trzeba byłoby się bac, bo to tylko tymczasowy ból fizyczny; co ci zrobią więcej? nie mogą nic, prócz bólu fizycznego; jeśli pójdą dalej to). Nawet jeśli zastrzelą – to coż, zrobią to: bo jak mają to zrobić to zrobią (jeśli by miało być zrobione to już byś nie żył, więc odpuść sobie tą myśl jako iż jest to sztuczny – wyimaginowany strach w istocie nie mający pokrycia w rzeczywistości). Nawet jeśli cię zastrzelą, to zginiesz – nie jest to z pewnością coś, czym warto byłoby się przejąć albo zaprzątać sobie głowę. W istocie 99% twoich lęków się nie materializuje – zauważ to (weź notatnik i spisz to, jeśli jest to konieczne), więc po coś się przejmować tym całym barachłem? Jeśli uważasz, że nie możesz być pewny, bo np. jesteś niski (jakkolwiek nielogicznie to brzmi – wstaw cokolwiek) to zapisz to i sobie odczytaj na głos. Zauważasz bezsensowność albo brak relacji? W istocie nie ma w rzeczywistości nic ani nikt nie jest w stanie przeszkodzić w narastającyn w tobie uczuciu pełnej pewności siebie: w podejmowanych akcjach, myśleniu czy kontaltach z innymi ludźmi. Zauważ, że ma to wpływ na twoją osobę, więc zacznij żyć i myśleć w uproszczony sposób. Przestań się martwić czymkolwiek, a po prostu poczuj się pewnie w swojej skórze. Przestań podchodzić do problemów z poziomu strachu, a raczej ufnie – nawet z pewną dozą ignorancji, że zawsze sobie poradzisz albo iż coś się po prostu stanie i radź sobie z nimi, od razu. Niech te uczucie wypełniającej ciebie pewności stanie się twoim udziałem, a zauważysz jak wiele oraz co najlepszego spotyka ciebie zawsze w życiu w tego wyniku (iż wykonałeś to jedno, wydające się nieistotnym ćwiczenie).. FIX FIX FIX.and 1x FIX, explain

9. INNE/ POKREWNE

W tej sekcji zostały zawarte tylko specyficzne pytania i odpowiedzi, jakie nie zostały wyjaśnione bądź omówione w treści publikacji oraz jakie mogą być ważne lub mieć znaczenie w pełnym doświadczeniu zdrowia.

CHOROBY, SYMPTOMY I DOLEGLIWOŚCI

Q1. WYLECZENIE Z HIV/ AIDS

Mimo, że zostanie tutaj pominięta dyskusja, czy HIV[1027] wywołuje AIDS, jako że nie ma na to przekonujących dowodów. Jest także domniemane, że w istocie leki na HIV[1028] są tak naprawdę są przyczyną AIDS. Jednak też to zostanie pominięte.

HIV jest w istocie mało szkodliwym wirusem, w przeciwieństwie do tego o czym zostaliśmy poinformowani i jaka spirala została na niego nakręcona. Poddaje się on łatwo leczeniu. Wystarczy podpiąć się pod Zapper (urządzenie elektromagnetyczne) i ustawić go na częstotliwość prądów Beck'a (patrz sekcja #K3). Wirus co prawda nie jest usuwany z organizmu, jednak jest uszkadzany przez prąd[1029] co uniemożliwia jego dalszą replikację. Potwierdzają to badania na zawartość limfocytów-T[1030], których znaczące odbudowanie następuje już po kilku zabiegach czyniąc HIV wspomnieniem.

Zawsze najlepiej jest jednak przeciwdziałać i zapobiegać infekcjom poprzez zaprzestanie używania strzykawek po innych osobach, a także każdorazowe możliwe uprawianie seksu z przygodnymi kobietami przy użyciu prezerwatyw (jednak nie z powodu zakażenia HIV, gdyż ten prawdopodobnie nie jest przenoszony wcale drogą płciową[1031] – tylko w celu ochrony przed innymi chorobami) a także uniknięcia przede wszystkim kontaktu z krwią innych osób[1032].

Jako ciekawostkę niech posłuży fakt, że została ta metoda opatentowana poprzez ludzi, którzy zamiast podawanego do rąk gałek, wszywali panele pacjenowi w kolana i pobierali za to opłatę w wys. $100,000 za jeden zabieg (zappowania) – patrz patent #US5676977[1033] w celu wyleczenia HIV. Ty możesz zrobić

[1027] http://www.youtube.com/watch?v=Jzx6wMFlBZQ i http://www.youtube.com/watch?v=lO44ZeDcktA (AIDS Hoax-10 reasons HIV is not the cause of AIDS 1 Comment & HIV=AIDS Fact Or Fraud.flv, mirror: www.xernt.com/xh/hiv).
[1028] http://en.wikipedia.org/wiki/Magic_Johnson (mirror: www.xernt.com/xh/magic.johnson).
[1029] Elektryfikacja krwi niszczy wirusy w niej zawarte (patent #US5188738: http://www.google.com/patents/US5188738, mirror: www.xernt.com/xh/patent.us5188738).
[1030] Limfocyty (ang. Lymphcytes, T-cells).
[1031] http://www.peaceandlove.ca/AIDSsexmyth.html (The Myth of Sexual 'AIDS', mirror: www.xernt.com/xh/sexual.hiv. myth).
[1032] Jeśli chodzi o powody dlaczego spirala HIV została nakręcona, to należy zrozumieć iż w poprzednich dekadach nikt na sobie nie dałby testować dobrowolnie nowych leków bez świadomości tego (a jakoś testy te trzeba było przeprowadzić na ludziach w celu rozwoju medycyny) iż jest chory na śmiertelną i nieuleczalną chorobę, a te 'eksperymentalne leczenie' stanowi dla niego ratunek. Poza tym jest to wielki biznes, a także środki rządowe mogą zostać przyznane i użyte na rozwój branży przyczyniając się także do zwiększenia zysków producentów prezerwatyw oraz innych jacy to na całej tej spirali zarabiają (ośrodki leczenia pacjentów HIV oraz instytucje zajmujące się testami). Jednak największą zaletą jest prawdopodobnie ograniczenie przyrostu naturalnego z tego wynikające ze względu na zarażenia ludności faktem, że seks jest niebezpieczny (co może mieć wpływ na jego ograniczenie, np. z prostytutkami) w wyniku ryzyka zakażenia śmiertelną chorobą, jaka to (w propagandzie) jest podpisaniem wyroku śmierci na osobę oraz wzbudzającą powszechny strach (albo także po prostu: w celu pozbycia się, depopulacji w założeniu – osób mniej/ mało inteligentnych, przy okazji ściągając z nich znaczne pieniądze i to jest najprawdopodobniej: rzeczywisty powód). Inni są co najwyżej nieświadomymi elementami dla osób z tzw. 'góry piramidy' jacy nie znają i nie zbadali prawdy, a wykonują rozkazy im nadane i wierzą w nie, a dotyczy to wszelkich dziedzin jednak jest szczególnie uwidocznione w temacie zdrowia (w odpowiedzi na następne pytanie jakie potencjalnie może wyniknąć z powyższego).
[1033] http://www.google.pl/patents?id=CXQoAAAAEBAJ&pg=PA2&dq=curing+aids+tetrasilver+tetroxide&hl=en&ei=52z6TcbxJ8qe-wbVktmxAw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CCcQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false (w tym leczeniu została zastosowana dodatkowo substancja Tetrasilver Tetroxide: http://www.youtube.com/watch?v=rIFDMztIfIU co miało zwiększać jego skuteczność, jednak autor znalazł opinie potwierdzające iż jej użycie nie jest konieczne w celu zanotowania wyleczenia, a samo dodanie substancji miało pewnie wpływ na proces przyznania patentu jaki jaki nie mógłbyć prawdopodobnie uzyskany przy jej pominięciu) (Method of curing AIDS with tetrasilver tetroxide molecular crystal devices, Curing AIDS with Tetrasilver Tetroxide – Patent 5676977, mirror: www.xernt.com/xh/aids.tetrasilver.tetroxide).

to samo w zaciszu swego domu, przy urządzeniu kosztującym do 400 zł.

Q2. PERMANENTNE WYLECZENIE Z CUKRZYCY

Musisz przejść kompletny program oczyszczania (#K1-K8) jak i wprowadzić zalecenia w nim zawarte. Następnie konieczne jest (o ile już nie nastąpiło w procesie samouleczenie) przejście na spożycie produktów (początkowo) wyłącznie niskiego indeksu glikemicznego (patrz tableta poniżej) i jedynie dieta, której zasady zostały opisane w sekcji #1 (tylko surowe, roślinne jedzenie). Organy powinny dojśc do siebie i w wyniku tego powinna się ustabilizować ich praca w czasie (także w wyniku zabicia pasożytów oraz wyczyszczenia organizmu, w tym przepchania dróg eliminacji toksyn) a to z kolei spowoduje wyleczenie całkowite (jednak potrwa to do conajmniej kilkanaście miesięcy, mimo iż potencjalne wyleczenie może być już odczuwalne i nastąpić wcześniej). Należy do tego momentu kontrolować cały czas poziom cukru za pomocą użycia glukometru.

Niski indeks glikemiczny to wartość poniżej 40. Obowiązkowe jest tylko zastosowanie produktów surowych roślinnych, reszta pozycji została podana tylko jako ciekawostka i dopełnienie odpowiedzi (także z powodu braku sensowności skrócenia listy).

Tabela glikemiczna	
IG Niski (poniżej 40)	
Przyprawy suszone – 5 Cebula – 15 Cukinia [W15] – 15 Cykoria – 15 Czarna porzeczka [O25] – 15 Fasolka szparagowa [W21] – 15 Grzyby [W34] – 15 Kiełki (fasoli mung [W39], soi [M15]) – 15 Kiszona kapusta [W48] – 15 Ogórek [W50] – 15 Oliwki [W59] – 15 Orzechy i migdały[N12] – 15 Papryka (czerwona, zielona, żółta) [W45] – 15 Por [W10] – 15 Seler [W44] naciowy – 15 Soja [M15], tofu [M48] – 15 Szparagi [W19] – 15 Warzywa zielono listne – 15 Bakłażan [W62] – 20 Czereśnie [O39] – 20 Sok cytrynowy [O31] (niesłodzony) – 20 Czekolada gorzka (.70% kakao) – 25 Czerwona porzeczka [O25] – 25 Owoce jagodowe [O33] – 25 Pestki z (nasiona) dyni [N25] – 25 Wiśnie [O39] – 25 Zielona soczewica [W55] – 25	Ciecierzyca gotowana – 30 Czerwona soczewica – 30 Czosnek [W71] – 30 Dżem niskosłodzony – 30 Gruszka [O36] – 30 Makaron chiński [N35] – 30 Mleko sojowe [M16] – 30 Morele [O43] świeże – 30 Owoce cytrusowe [O31, O2, O16, O44 i inne] – 30 Pomidory [O7] – 30 Twaróg [M22] odtłuszczony – 30 Amarantus [W1] – 35 Fasola [W27, W29, W30, W31, W35, W36, W38, W39, W40 W81 i inne] – 35 Brzoskwinie [O24], nektarynki [O23] – 35 Dziki ryż [N37] – 35 Groszek zielony [W11] – 35 Jabłka [O42] świeże, duszone, suszone – 35 Jogurt odtłuszczony [M17] – 35 Musztarda [N31] – 35 Nasiona (siemie lniane [N7], słoneczniki [N24]) – 35 Pomidory [O7] suszone – 35 Seler [W44] surowy (korzeń) – 35 Śliwki [O37] – 35 Pieczywo chrupkie – 35
IG Średni (40-60)	
Chleb i makaron razowy – 40 Fasola [W27, W29, W30, W31, W35, W36, W38, W39, W40 W81 i inne] z puszki – 40 Figi [O40] suszone – 40 Kasza gryczana [N5] – 40	Kiwi [O32] – 50 Kuskus [N38] – 50 Ryż basmanti [N39] – 50 Sok jabłkowy [O42] bez cukru – 50 Sok żurawinowy [O34] bez cukru – 50

Makaron al dente [N35] – 40 Morele [O43], śliwki [O37] suszone – 40 Otręby, płatki owsiane [N34] surowe – 40 Sok z marchwi [W6] – 40 Ananas [O17] (świeży) – 45 Kaszka pęczak (jęczmienna) [N33] – 45 Kokos [N29] – 45 Płatki śniadaniowe pełnoziarniste – 45 Ryż brązowy [N15] – 45 Soki cytrusowe bez cukru [O31, O2, O16, O44 i inne] – 45 Winogrona [O14] – 45 Zielony groszek [W11] z puszki – 45 Żurawina [O34] – 45 Chleb orkiszowy – 50	Surimi (paluszki krabowe) – 50 Brzoskwinie [O24] z puszki – 55 Ketchup – 55 Musztarda – 55 Nutella – 55 Sok winogronowy [O14] bez cukru – 55 Spaghetti [N35] (ugotowane na miękko) – 55 Sushi – 55
IG Wysoki (powyżej 60)	
Banany [O19] dojrzałe – 60 Kakao słodzone – 60 Kasza manna [N40] – 60 Lody słodzone cukrem – 60 Majonez – 60 Melon [O1 i O8] – 60 Miód [M50] – 60 Mleko [M3] tłuste – 60 Morele [O43] z puszki – 60 Owsianka [N34] gotowana – 60 Pizza – 60 Ryż jaśminowy [N41], długoziarnisty – 60 Ananas [O17] z puszki – 65 Buraki [W46] gotowane – 65 Chleb pełnoziarnisty – 65 Dżem z cukrem – 65 Kukurydza [W20] – 65 Batoniki czekoladowe – 65 Muesli z cukrem lub miodem – 65 Rodzynki [O38] – 65 Ziemniaki [W25] mundurkach – 65 Amarantus [W1] dmuchany – 70 Bagietka – 70 Biszkopt – 70 Bułki pszenne – 70 Chipsy – 70 Chleb ryżowy – 70	Cukier – 70 Daktyle [O13] suszone – 70 Kasza jęczmienna [N33] – 70 Kleik ryżowy – 70 Maca (z białej mąki) – 70 Makaron z białej mąki [N35] – 70 Mąka kukurydziana – 70 Napoje gazowane – 70 Rogalik – 70 Ryż [N36] krótkoziarnisty – 70 Sucharki – 70 Ziemniaki [W25] gotowane – 70 Arbuz [O8], dynia [W12], kabaczek [W15] – 75 Bób (Fasola fava)[W36] gotowany – 80 Marchew [W6] gotowana – 80 Mąka pszenna – 85 Płatki kukurydziane – 85 Prażona kukurydza [W20] – 85 Chleb z białej mąki – 90 Mąka ziemniaczana – 90 Ziemniaki [W25] pieczone – 95 Ziemniaki [W25] smażone – 95 Skrobia modyfikowana – 100 Piwo – 110

Pamiętaj, że doprowadzenie organów do pełni zdrowia wymaga czasu, a także spożycia tylko surowych produktów roślinnych w procesie. Wyleczenie jednak nastąpi, zawsze – jeśli tylko zostaną wyelinowane przyczyny wywołujące daną kondycję. Po regeneracji narządów i tkanek (oraz wyleczeniu jakie nastąpi w tego wyniku) będzie możliwe przejście na spożycie wszystkich produktów naturalnych, w tym także gotowanych, zgodnie z zaleceniami sekcji #1 (przyczyną jest niedożywienie na poziomie komórkowym – organizmowi jest najprawdopodobniej także brak składników odżywczych, patrz s. #1D oraz w szczególności pokarmy organiczne z s. #9:Q35).

Q3. PERMANENTNE ODBLOKOWANIE ZABLOKOWANEGO/ ZAPCHANEGO NOSA

Należy przeprowadzić cały proces leczenia, a po nim skupić się na sekcji #K7. Można skorzystać z diety normalnej, zaproponowanej w sekcji #1 lub przejść bezpośrednio do diety #2B (opcja znacznie bardziej inwazyjna i cięższa). Po kilku miesiącach, kiedy wewnętrzna choroba organizmu opuści nos – będzie umożliwione oddychanie najpierw na jedną dziurkę[1034], a później na obie. Najważniejsze jest zachowanie kolejności leczenia i chelacja z metali ciężkich (#K6), bo bez tego zaczęcie leczenia jest bezzasadne (będzie ono istotnie opóźnione i znacząco mniej skuteczne – o ile w ogóle sensowne, jako że wyczyszczenie organizmu z metali ciężkich takich jak rtęć czy aluminium powoduje, że wzrasta siła układu odpornościowego i ta ostatnia zaczyna się powoli cofać, w wyniku tego). Później, po pełnym odblokowaniu – należy przestrzegać rocznego czyszczenia organizmu (głodówka z s. #K1, powtarzana raz do roku – najlepiej w okresie wiosenno-letnim; tygodniowa lub dwutygodniowa dawka podtrzymująca na pasożyty i MMS, oba brane w osobne dni; także zioła z sekcji #K7,Zioła – zażywane w regularnych interwałach czasowych) i pamiętać, aby trzymać się z nowymi nawykami żywieniowymi oraz z dala od narkotyków (szczególnie amfetamin).

Największym zagrożeniem do powrotu tej kondycji jest niepohamowane lub znaczne spożycie cukru rafinowanego (zawartego np. w słodyczach czy alkoholu) oraz inne czynniki mające wpływ na obniżenie sprawności układu odpornościowego (przede wszystkim: brak odpowiedniego odpoczynku, stres i narkotyki). Należy przy tym wiedzieć, iż po przestawieniu na dietę w przewadze surową, roślinną – powrót kondycji może być rozłożony w latach, jednak z zasady: tylko przy jednoczesnym zaprzestaniu stosowania się do powyższych wskazówek, dlatego naprawdę warto cały ten proces oczyszczania przeprowadzić.

Q4. WYLECZENIE Z BEZSENNOŚCI

Przede wszystkim musisz zdać sobie sprawę, że bezsenność jest często wynikiem znacznego zapasożycenia organizmu (zwłaszcza jelitowego), jednak także zatrucia metalami ciężkimi, nagromadzenia toksyn w organizmie czy pośrednio rozwiniętych kolonii candida albicans. Musisz przeprowadzić cały etap leczenia zaprezentowany w książce (sekcje #K1-K7 w tym wprowadzić informacje z s. #K8). Lekiem, który pozwoli tobie zasnąć jest zioło: semen ziziphi spinosae, które nie posiada żadnych skutków ubocznych jednak jest to rozwiązanie tymczasowe nim w/wy przyczyny zostaną wyeliminowane.

Zastosuj także natychmiastowo wskazówki zawarte w sekcji #K8C,Plastiki (patrz ostatnie paragrafy).

Q5. WYELIMINOWANIE PERMANENTNE ‘ŚMIERDZĄCEGO ODDECHU’

Przyczyna tkwi w złym stanie jelit. Należy usunąć złogi i kamienie kałowe (patrz sekcja #K3), jednak nim do tego dojdzie, konieczne jest przeprowadzenie czyszczeń zawartych w sekcja #K1 oraz #K2. Wytłumaczenie przyczyn takiego stanu, zostało w pełni opisane w sekcji #K3 oraz częściowo w s. #K2B.

Wymagana jest także permanentna zmiana diety na tą z sekcji #1 (będzie to proste po przeprowadzeniu głodówki, patrz sekcja #K1 jako, że organizm zapomina starych nawyków żywienia). Może także zaistnieć konieczność użycia psylium, bentonite clay & caprylic acid w celu dalszego oczyszczania jelit

[1034] Autor miał zablokowany całkowicie nos w zasadzie od urodzenia, natomiast po rozpoczęciu leczenia zajęło mu to ok. 6-7 miesięcy na odblokowanie całkowite jednej dziurki, a po następnych miesiącu zostały odblokowane obie (jednak druga z nich nie była drożna całościowo jeszcze). Należy przy tym wiedzieć, że nie było wówczas przeprowadzane ani oczyszczanie na pasożyty ani na jelita i inne (włączając w to chelatację i głodówkę) co z pewnością miało przełożenie na tak wydłużony czas leczenia. W przypadku zastosowania się do kolejności leczenia i dawkowań zawartych w artykule jest możliwe z pewnością skrócenie czasu odblokowania nosa, do mniej niż połowy powyższego okresu czasowego (jeśli wziąć pod uwagę wykonanie punktu #K7, które jest odpowiedzialne bezpośrednio za likwidację przyczyny).

(zgodnie z zaleceniami na produktach). Po wprowadzeniu tych zmian, zły (śmierdzący) oddech minie.

Q6. WYLECZENIE PERMANENTNE Z PARKINSONA

Choroba Parkinsona jest najczęściej wynikiem zatrucia rtęcią i jej związkami oraz innymi metalami ciężkimi (najczęściej zdeponowanymi w kluczowych obszarach mózgu – wywołując tym samym chorobę; stąd np. obserwowany jest czasowy powrót chorego do zdrowia w wypadku użycia narkotyków bądź substancji zwiększających powinowactwo, zwiększenie wydzielania lub mające wpływ na syntezę: głównie dopaminy, choć także i innych jak noradrenalina itp. w ciele chorego – zwłaszcza w jego mózgu, jak np. działającymi bezpośrednio: extasy lub też tych mających wpływ na zwiększenie syntezy tego neuroprzekaźnika jak np. alc jako acetyl-l-karnityna czy l-dopa) jakie mają efekt dodający, stąd najważniejsze jest pierw, aby usunąć wszystkie źródła rtęci z twojego otoczenia takiego jak żarówki energooszczędne, eliminacji wszelkiego jedzenia zawierającego rtęć jak ryby, (patrz sekcja #K8C,Rtęć) a kończąc na zamianie papieru toaletowego na bawełniany (papier jest także źródłem rtęci). Następnie musi zostać przeprowadzona bardzo długa i ciężka chelacja organizmu z tego pierwiastka (patrz sekcja #K6). Symptomy powinny się cofnąć lub zmniejszyć w intensywności po dość długim czasie. Zalecane jest jednak w celu pełnego wyleczenia, przeprowadzenie leczenia (#K1-#K7) zatrzymując się przy chelatacji, jako tym przy którym należy pozostać na znacząco dłużej (konieczne jest użycie ziół, w późniejszym okresie by wyciągających rtęć z mózgu, takich jak cilantro – jednak nim to zrobisz, patrz pierw na ostrzeżenia zawarte w tym rozdziale) aż do pełnego wyleczenia (leczenie może trwać nawet do kilku lat).

Upewnij się także, że odwapnisz całkowicie szyszynkę (patrz sekcja #K8B) jako iż może to mieć kluczowe znaczenie w pełnym wyleczeniu. Odstaw także substancje wymienione w sekcji #K8C jako, iż mogą one być także czynnikiem dodającym do jej intensywności (zwróć uwagę szczególnie na rozdział wzmacniaczy smaku) oraz zastosuj sie do diety z s. #1 wraz ze wszelkimi zasadami wymienionymi (co pozwoli na odbudowę niedoborów witaminowych jakie zapewne są przyczyną dodającą – z uwzględnieniem najlepiej diety organicznej[1035]).

Q6B. PERMANENTNE COFNIĘCIE ZMIAN CHOROBY ALZHEIMERA

Przyczyną chorób neurodegeneracyjnych jest prawdopodobnie w największej mierze – obecne zatrucie jak i zanieczyszczenie środowiska (w tym: metalami ciężkimi). Jednak najprawdopodobniej powodami, jakie się dokładają w największy sposób, jest ekstensywne wystawienie na fale (promieniowanie) wysokiej oraz niskiej częstotliwości (tj. telefony komórkowe, wifi i inne) jakie to powodują czasowe otwarcie bariery krew-mózg, przez co metale te są w stanie przedostać się do tkanki mózgowej. Także niskie spożycie tłuszczy Omega-3 zawartych głównie m.in. w wielu *surowych* produktach tj. orzechy włoskie czy kalafior lecz także i ryby (wędzone lub gotowane – jakie są źródłem rtęci, s. #1D) oraz rozległe użycie substancji wzmiacniających smak/ konserwujących w produktach przetworzonych, z jakich większość jest neurotoksyczna – połączonych z ich ciągłym dostarczaniem, jest przyczyną tych chorób[1036]. Istnieją także inne, jak patogeny/ bakterie/ pasożyty/ drobnoustroje czy nawet wirusy jakie niszczą mózg lub stanowią materię jaka produkuje toksyny prowadzące do zniszczenia komórek w tkance, są także znacznymi podprzyczynami.

Z tego powodu konieczne jest zadbanie o zdrowie i postawienie na większe spożycie produktów zawierających kwasy Omega-3 (jednak również, trzymając je w balansie z Omega-6, co jest jedynie spełnione w przypadku produktów naturalnych i surowych) wraz z przeprowadzeniem czyszczeń (s. #K1-#K7, także włączeniem zaleceń z pytania powyższego jak i prawdopodobnie s. #3, #5, #7, #8, #9, #10, #11), przy pozostaniu dłuższym na chelacji s. #K6 także przy użyciu fasoli Mung (złotej), może

---

[1035] Ze względu na podwyższone wartości odżywcze produktów spożywanych – jeśli nie, to konieczne jest zalecenie się do informacji z s. #K8E oraz #9:Q44 oraz obowiązkowo wytycznymi z s. #1).
Zostanie powtórzone ponownie: proces przeprowadza się od sekcji #K1 (jak wszystkie leczenia, o ile nie zostało napisane inaczej) dochodząc do s. #K6 przy jakiej – pozostaje się na dłużej, aż do ustąpienia objawów przy wprowadzeniu jednoczesnym wszystkich elementów wypisanych powyżej (w istocie przyczynowością jest zabrudzenie tkanki mózgowej pasożytami, toksynami, metalami ciężkimi i innymi – jakie są usuwane w procesie oczyszczenia).
[1036] Jednak także i narkotyków, tj. tytoń/ czy inne pozostałe jakie są związane z neurotoksycznością (s. #7).

proces odwrócić i z pewnością przyczyni się do tego, jako iż jest to fundament (organiczna dieta, s. #1/ #9:Q35). Nie zostało to jednak potwierdzone.

Q7. ZLIKWIDOWANIE ALERGII

Jedną z głównych przyczyn alegii jest występowanie kamieni w woreczku żółciowym i wątrobie. Sposób ich czyszczenia został przedstawiony w sekcji #K4. Zrób także oczyszczanie z pasożytów, oczyszczanie jelita grubego, w zasadzie to wszystkie oczyszczania zawarte w tej książce i wszystkie wskazówki zawarte (#K1-K8). Alergie powinny przejść, a są one często wywołane obecnością toksyn i patogenów (także przekazanych w trakcie porodu) w organizmie, co może stanowić wiedzę nieznaną.

Alergie są w istocie skutkiem przeciekającego jelita, gdzie części z pokarmów przedostają się do krwi i są atakowane przez układ odpornościowy co wywołuje symptomy jakie nawet mogą okazać się nawet śmiertelne w wyniku stanu zapalnego (tj. uduszenie i inne). Stąd konieczne jest naprawienie stanu naszych organów, ich przeczyszczenie oraz regeneracja w wyniku zmiany diety na tą zawartą w sekcji #1. Do regeneracji tych ostatnich prawdopodobne konieczne jest przeprowadzenie w szczególności czyszczenia z sekcji #K3 (przy rozpoczęciu leczenia od głodówki, gdzie jelita będą miały okazję odpocząć i ustabilizować swoją pracę oraz prawdopodobnie zregenerować się do pewnego momentu). Także spożycie produktów innych niż naturalne, organiczne (np. patrz sekcja #K8E) może być naczelną przyczyną (włączając w to produkty zmodyfikowane genetycznie – konieczne jest ich całkowite odrzucenie i wymycie jelita[1037] z toksyn nagromadzonych w wyniku ich spożycia, patrz sekcja #K2B,Wlewy – przygotowanie).

Przyczynami alergii są także produkty modyfikowane genetycznie (#K8E) oraz te niemodyfikowane, jakie zostały zanieczyszczone materiałem genetycznym pochodzącym z upraw modyfikowanych (nawet w śladowych ilościach)[1038].

Q8. WYLECZENIE ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH STAWÓW (TJ. OSTROGA PIĘTOWA I INNE) ORAZ ZAPOBIEGANIE ICH TWORZENIU

Należy przede wszystkim zauważyć, iż są one jedynie symptomami braku składników odżywczych, zapchanych i zanieczyszczonych jelit, a przede wszystkim nieprawidłowej diety – o ile nie doszło do uszkodzeń mechanicznych, jednak te ostatnie rzadko są bolesne przy przy prawidłowym zroście. Wynikają one z depozycji materiałów odpadu przemiany materii jakie są składowane w otoczeniu tkanek kostnych, często wywołując ból w przypadku ich nadmiaru (więcej w s. #1, #K8I).

Konieczne jest przeprowadzenie pełnego oczyszczania (#K1-K7, w tym #K8) oraz zmiana diety (patrz sekcja #1). Istnieje także możliwość, iż dłuższe leczenie głodówką (#K1) może być konieczne w celu pełnego oczyszczenia zwyrodnionych miejsc przez organizm.

Q9. WYLECZENIE Z BEZPŁODNOŚCI

Bezpłodność jest najczęściej wynikiem deficytów składników odżywczych, zatrucia toksynami (w tym metalami ciężkimi) oraz spożyciem genetycznie modyfikowanej bądź zatrutej żywności, a także żywności w przewadze gotowanej (patrz sekcja #1) i może być to bezpośrednio powiązane z brakiem sił jakie zostają organizmowi na produkcję owule/nasienia. Wobec tego, w celu przywrócenia jej – wymagane jest przestawienie się na dietę organiczną (ekologiczną) w przewadze surową roślinną (w przypadku kondycji tylko i wyłącznie surową, roślinną) pochodzącą z certyfikowanych źródeł i przy wykorzystaniu tylko organizmów nie poddanych modyfikacji, a także przeprowadzenie kompletnego oczyszczania zawartego w tej publikacji (#K1-K7, w tym istotnie: eliminacją/ ograniczeniem ekspozycji

---

[1037] #K2B.
[1038] Wzrost alergii, znaczny – zbiega się z wprowadzeniem produktów genetycznie modyfikowanych na rynek (Mystery: Why Have Kids' Peanut Allergies Tripled in a Decade?, http://blog.fooducate.com/2010/05/21/mystery-why-have-kids-peanut-allergies-tripled-in-a-decade/, mirror: www.xernt.com/peanut.allergies).

na toksyny oraz pozostałych z s. K8) wraz z zastosowaniem wszystkich wskazówek w niej zawartych. W części przypadków (nielicznych) możliwe może być także dodatkowo zewnętrzne poszukiwania i użycie ziół (często unikalnych, z egzotycznych miejsc) w celu pełnego wyleczenia[1039].

Jeśli tylko organizm zostanie odciążony od zbędnej pracy, to w pewnym momencie zacznie kierować swoje siły na produkcję spermy/ owule, co będzie stanowiło podstawy do przywrócenia płodności. Wyleczenie powinno nastąpić w momencie kiedy część z tych warunków zostanie spełniona i może trwać nawet do roku czasu (jednak z zasady powinno to być osiągalne w czasie znacznie szybszym)[1040].

Q10. ZASTOPOWANIE POSTĘPU PARODONTOZY

Przestań spożywać cukier rafinowany oraz produkty przetworzone, całkowicie (s. #9, pyt..Q41 i #K8I oraz #K8C). Wyeliminuj całkowicie pastę do zębów, jeśli zostały przez ciebie wprowadzone całkowicie zalecenia z s. #1 oraz #K8A (co jest konieczne w celu zastopowania procesu parodontozy: patrz więcej w s. #1D). W celu wyeliminowania oraz powstrzymania parodontozy (jaka wywoływana jest bakterie żywiące się m.in. cukrem) konieczne jest zastosowanie diety, której wytyczne zostały przedstawione w sekcji #1. Brak składników odżywczych w aktualnej diecie jest także przyczyną dodającą do kondycji. Konieczne jest przeprowadzenie czyszczeń z sekcji #K1-K7 jakie to pozwoli na usunięcie wszelkich innych bazowych problemów (zatrucia metalami ciężkimi, odżywienie tlenowe organizmu).

Q11. ZROZUMIENIE CZĘŚCIOWE PRZYCZYNOWOŚCI UCZUCIA CIAŁA OBCEGO W GARDLE / BOLĄCYCH DRÓG ODDECHOWYCH/ UCZUCIA KŁUCIA W PŁUCHACH/ OSKRZELACH, ASTMY/ ZAPALEŃ OSKRZELI W ODNIESIENIU DO KONKRETNEJ PRZYCZYNY I ELIMINACJA LUB OGRANICZENIE EKSPOZYCJI

Jest to wynik najprawdopodobniej występowania smug chemicznych (wpisz na Google, z ang. 'killer chemtrails') i to uczucie pojawia się zazwyczaj okresowo u wszystkich (w wyniku wcześniejszej, bądź aktualnej ekspozycji gdyż część z zawartych w nich substancji jest kompletnie niewyczuwalna dla ludzi) jednak nie zwracają oni na niego uwagi jako iż często palenie papierosów czy jakiekolwiek inne zanieczyszczenia w powietrzu to maskują (także z powodu, iż intensywność tego uczucia oraz wyczulenie na niego jest różne). Przeprowadzenie chelacji organizmu (patrz sekcja #K6) może to uczucie prawdopodobnie zmniejszyć, jednak istotne jest uniknięcie ekspozycji na sztuczną toksyczną zawiesinę – zamykając się w domu (przynajmniej ograniczenie do pewnego stopnia, jako iż cząstęczki użyte są tak małe, że przechodzą przez większość z filtrów powietrza[1041] a wietrząc jedynie kiedy powietrze bez wyraźnego powodu „dziwnie nie śmierdzi" (wtedy następuje opad trujących chemikaliów na niczego nie świadomą populację). Metody ochrony zostały szczegółowo opisanie w w sekcji #K8C,Smugi Chemiczne.

Inne przyczyny także mogą być obecne, dlatego konieczne przeprowadzenie jest kompletnego oczyszczania (#K1-K8) i wprowadzenie diety z sekcji #1. Warto także zwrócić uwagę na informacje zawarte w punkcie #K7A, gdyż także możliwe jest powstanie fizycznej narośli). Konieczne może być

[1039] Jest to warunkowe pewnym procesem istniejącym w tym wszechświecie i ma zastosowanie tylko do pojedynczych jednostek, jednak jego omówienie wykracza znacznie poza temat tej publikacji, więc zostanie pominięte – w 99.9% przypadków informacje podane będą wystarczające, jednak dla reszty pozostaje zapoznanie się m.in. z: http://totalizm.pl/healing_pl.htm oraz http://totalizm.blox.pl/2012/10/225-Jak-tu-by-zapoznac-nauke-z-malezyjskim-ziolem.html, gdzie zostało to wytłumaczone). Co istotne, to wiedza ta może mieć zastosowanie także do innych kondycji i pewne choroby nie są w stanie być wyleczone mimo najlepszych chęci i usunięcia wszystkich przyczyn, jeśli np. przekonania czy inne cechy metafizyczne w człowieku nie zostaną przez niego samodzielnie zmienione i wprowadzone w życie (czyt. nie poświęci on własnego czasu, wysiłku i pieniędzy na samodzielne zdobycie wiedzy oraz wprowadzenie wiedzy w życie, czyli przetesowanie danych produktów) idące wraz z poprawą jego moralności (patrz sekcja #3). (Ludowe remedy, uzdrawianie, lecznicze rośliny; Jak tu by zapoznac nauke z malezyjskim ziolem leczacym kobieca bezplodnosc, mirror: www.xernt.com/xh/totalizm.healing).

[1040] Zapoznaj się także z informacjami (jednak raczej jako ciekawostkę) z: http://totalizm.pl/healing_pl.htm (Ludowe remedy, uzdrawianie, lecznicze rośliny, mirror: www.xernt.com/xh/totalizm.healing) mogące rzucić nowe światło na podejście do leczenia chorób.

[1041] http://path-of-power.xernt.com/i/289/02022012219,aluminum_storm_ingredient_of_chemtrails.mp4 (widzialne jako złoty 'deszcz' z nieba, mimo iż słabo widzialne na nagraniu z telefonu).

także odstawienie papierosów oraz zmniejszenie bądź eliminacja ekspozycji na szkodliwe opary (np. w pracy) czy w wyniku polucji wywołanej z pobliskiej spalarni, petrochemii lub innego zakładu przetwórczego wykorzystujące szkodliwe elementy itp. Niektóre z tych sygnałów, świadczą także o kulejącej kondycji układu odpornościowego, więc jest to szczególnie ważne.

Astmatycy mogą także chcieć wdychać ozon, który jest uwięziony w oliwie i powoli uwalniany, jako iż może on przyczynić się do zmniejszenia jej objawów (w stężeniu występującym w oliwie z oliwek jest to w pełni bezpieczne). ZABRONIONE JEST INHALOWANIE OZONU W INNY SPOSÓB[1042]. Zalecaną jego koncentracją jest pomiędzy 30 – 60 ug/ml przy przepływie tlenu na poziomie 1/16 litra/ minutę przez oliwę z oliwek umieszczoną w butelce do maks. 15 minut – dwa razy dziennie[1043]. Zacznij jednak od 5 minut i każdego dnia zwiększaj o kolejne 5 minut (wystarczające jest oddychanie normalne). Po czasie możliwe jest zwiększenie czasu do 30 minut (kiedy tolerancja na leczenie wzrośnie). Należy jednak pamiętać, że terapia jest długoterminowa (nie może zostać przeprowadzona przesadnie) a można ją porównać jedynie do opróżniania beczki wody – łyżeczką, gdyż tylko osoby jakie robią to systematycznie i powoli: wygrywają. Powtarzane zabiegi do 3-8 tygodni najczęściej są najczęściej wystarczające do pełnego wyleczenia z astmy (permanentnego, stałego – po zakończeniu terapii) jak i całej gamy patologii i chorób oddechowych[1044].

Pamiętaj, że astma jest także powiązana z pożywieniem jakie jest zjadane, stąd konieczne jest przejście na dietę organiczną, jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1. Najlepiej noś także stale (lub przyłóż podczas ataku astmy) magnes na klatce piersiowej o wielkości 3” x 5”[1045] (7.62cm x 12.7cm) i mocy 3500 gauss, gdzie biegun północny jest zwrócony w kierunku ciała w celu zapobiegnięcia atakom, bądź zmniejszenia intensywności symptomów (wyrównuje to naturalny magnetyzm jaki może być zaburzony w dzisiejszej tzw. chmurze elektromagnetycznej, co ma wpływ na działanie i funkcje organizmu, gdyż nasze ciała są w istocie elektryczne).

Q12. ZABOBIEGNIĘCIE ŁUPIEŻOWI LUB METODY NA RADZENIE SOBIE Z JEGO NASTĘPSTWAMI (SWĘDZĄCA GŁOWA)

Łupież jest wywołany złuszczaniem martwych komórek skóry z głowy, które przesuwają się do jej wierzchu, a jakie manifestują w opadaniu białych lub żółtych płatków na ramiona i inne. Zdarza się także czasami, że wraz z tłustą wydzieliną przylega on do skóry, poprzez co tworzy płaty łupieżu[1046].

Radą na łupież jest zcięcie całkowite/ niemal włosów i użycie szarego mydła, jednak nie jest to rozwiązanie w przypadku osób chcących posiadać dłuższe włosy. Z tymczasowych rozwiązań użycie szamponu jest rozwiązaniem: Head & Shoulders, Clinic All Clear itp., a z permanentnych: Segals Solution (Polysorbate 80, Biotin, Panthenol – Vitamin B5, Inositol, Jojoba Oil, Nettle/Rosemary, Salicylic Acid, Saw Palmetto)[1047].

Q13. WYLECZENIE Z CHOROBY PSYCHICZNEJ

[1042] Gdyż grozi to nieodwracalnymi uszkodzeniami płuc i śmiercią (jednakże ozon uwięziony w oliwie jest bezpieczny do oddychania ze względu na koncentrację).
[1043] Konieczny jest do tego sprzęt kosztujący ok. $40 jaki może być m.in. nabyty na: http://www.plasmafire.com/ (tzw. ‘asthma kit’, mirror: www.xernt.com/xh/asthma.kit).
[1044] Zostaje jeszcze terapia uwzględniona w sekcji #K7E:przypisy (raczej jako ciekawostka).
[1045] 1 cal = 2.54 cm
[1046] Autor typowo goli się sam maszynką na b. krótko, po czym myje głowę mydłem szarym – jeśli warstwa jest zbyt duża, to jej część ściera papierem toaletowym białym. Istnieje przesłanie, że jeśli coś występuje w organizmie naturalnie, to z całą pewnością musi spełniać jakąś ważną rolę – w przypadku tej warstwy jest to prawdopodobnie ochrona głowy przed Słońcem, podobnie jak w przypadku brudu, który to chroni skórę przed wniknięciem patogenów/ innych. Z kolei, zbyt dużo wszystkiego jest także złe tj. warstwa ta, wywołuje swędzenie – podobnie jak nadmierny brud może wywoływać nieprzyjemne zapachy, więc trzeba trzymać względną higienę i jest to obowiązek.
[1047] Użycie tego ostatniego wiąże się jednak ze znacznym wydatkiem i autor nie dokonał testów produktu. W chwili obecnej są poszukiwane przez niego tanie zamienniki jakie zapobiegłyby całkowicie tworzeniu się łupieżu (bez użycia powyższych substancji).

Należy pamiętać, że my jako ludzie, aby realizować dzieło stworzenia[1048] – rodzimy się maksymalnie nieperfekcyjni, jednak tylko do momentu nieperfekcyjności powyżej anarchii, jeśli chodzi o mężczyzn, a znacznie poniżej tego poziomu, jeśli chodzi o kobiety (z tego także powodu kobiety potrzebują silnych mężczyzn jacy doprowadzą je do pionu, a tracą zainteresowanie – w takich, jacy nie są w stanie zmienić ich wad w wyniku braku ich pewności siebie by to uczynić: #9:Q47). W tego wyniku człowiek czasami (będąc przerośniętym przez problemy albo raczej w wyniku wiedzy, jaka jest ciężka do zdobycia, odwagi – aczkolwiek również i braku umiejętności jak i pewności siebie wymaganej do osiągnięcia czegokolwiek) tworzy sobie samemu pewien obszar ochronny w mózgu, gdzie czuje się bezpiecznie. U niektórych osób, ten brak rozwoju jaki jest spowodowany tą strefą komfortu robi się zbyt wielki, że w wyniku braku podjęcia inicjatywy do poszerzenia tego w czym czuje się komfortowy: doprowadza to do tego, iż po pewnym czasie zaprzestaje walki lub zwraca się (lub jest skierowywany) ze swoimi problemami do osób jakie mu mogą potencjalnie w tym pomóc – wygłuszając symptomy. Z kolei jeśli te ostatnie utrzymują się, a osoba nie jest w stanie sobie radzić z problemami, także w wyniku własnym – prowadzi to często do choroby psychicznej. Jeśli nie jest ona symulowana, to z reguły jest wynikiem braku pewności siebie jak i działań i umiejętności wyrobionych w procesie, jakie zapewniałyby normalne funkcjonowanie. Jest to postrzegane z zewnątrz jako osoba chora psychicznie[1049].

Należy także zauważyć, iż dzieje się to często w wyniku pewnych przekonań jakie są noszone w sobie, a także wad z jakimi konieczne jest poradzenie sobie, by wyjść na prostą. Konieczne jest tu także zrozumienie, iż choroba psychiczna może być jedynie skutkiem zaatakowania przez pasożyty, wirusy lub bakterie mózgu[1050] a manifestacje zewnętrzne są jedynie symptomem. Leczenie zawarte w tej publikacji może być odpowiedzią (#1, #K1-K8[1051]). Inną przyczyną może być także niski poziom energii moralnej (μ) jaki to także jest lub może być czynnikiem dodającym lub odpowiedzialnym za chorobę. Konieczne jest wprowadzenie zmian z sekcji #3 oraz ustalenie tego na poziomie symptomów zanotowanych u pacjenta (nie tylko tych jakie są widoczne, ale jakie są komunikowane innym).

Pamiętaj także, że depresja może być narkotykowo-zaindukowana (wywołana użyciem narkotyków) nawet pomimo wysokiego poziomu energii moralnej (μ) zakumulowanej (#3) a może przyczyniać się do występowania chorób psychicznych. W takim przypadku konieczne jest całkowite zaprzestania brania jakichkolwiek środków o działaniu narkotycznym (patrz w szczególności narkotyki z grupy amfetamin, mimo iż także inne susbtancje) gdzie poprawa powinna być zanotowana w ciągu do 1-3 miesięcy od czasu zaprzestania.

Trzeba zejść z leków psychotropowych (wszelkich), wprowadzić zmiany z sekcji #3 oraz podjąć leczenie #K1-#K8, z dietą #1[1052]. Jest to jedyny sposób, mimo iż trudny i wymagający zaangażowania oraz rozłożony znacznie w czasie (nawet do kilku lat).

Q14. ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI ORAZ WYELIMINOWANIE UCZUCIA 'PUSTKI/ CZUCIA SIĘ PUSTYM W 'ŚRODKU'

Jest to wynik znacznego uszczuplenia, zasobów energii moralnej (μ) jakie zostały zakumulowane przez ciebie poprzez wykonywanie akcji w fizycznym świecie, a jakie są zmagazynowane w przeciw-świecie. W celu całkowitego zniesienia tego uczucia należy powiększyć swój zasób energii moralnej do wartości min. μ ~ 0.4 lub więcej. Z zasady im większą ilość energii moralnej masz w sobie zakumulową tym większe jest uczucie pełności (i szczęścia) w życiu – w drugą stronę odczuwalna jest tym większa 'pustka', co w końcu prowadzi do depresji, sambójstwa lub innych kłopotów (jak np. szpital psychiatryczny), a także w wyniku wyczerpania zasobów μ – śmierci w wyniku wypadku natury zwanej 'losową' (utonięcie, śmierć w pożarze, wypadek samochodowy).

Wytłumaczenie czym jest pole i energia moralna, jak można zwiększyć μ oraz w jaki sposób wyjść z depresji zostało zaprezentowane i omówione w sekcji #3 (zalecane jest wprowadzenie w życie zmian z

---

1048 Patrz po więcej informacji, sekcja #3.

1049 Choroba psychiczna, w niezwykle rzadkich przypadkach może być także karą doczesną, jaka będzie stanowić spłatę karmy z życia poprzedniego (lub żyć poprzednich), a jaka jest długiem wobec krzywd jakie zostały wyrządzone przez nas w przeszłości (obejmującej znacznie wydłużony okres czasowy wykraczający poza nasze życie).

1050 W tym także metale ciężkie, jak i uszkodzenia wywołane toksynami: #K6 i #K8C.

1051 W tym także borelioza, z sekcji #5.

1052 Braki odżywcze mogą być także przyczyną (np. w przypadku wit. B_{12} jakiej to skutkiem deficytu – mogą być zafekalcone i zapchane jelita, uniemożliwiające jej reabsorpcję jak i absorpcję).

jednej z ostatnich podsekcji – w przypisach, gdzie pokazane są konkretne kroki jakie służą szybszemu odbudowie energii moralnej).

Q15. WYELIMINOWANIE BÓLÓW GŁOWY

Kompletny proces oczyszczania zawarty w ten publikacji (#K1-K8). Bóle są najprawdopodobniej wywołane toksynami, pasożytami lub metalami ciężkimi jakie są zdeponowane w mózgu (także patogenami jakie wywołują choroby, a będące obecne w mózgu i/ lub poza nim, jak np. borelioza i inne). Konieczne jest ich usunięcie oraz ograniczenie ekspozycji na czynniki środowiskowe (#K8C).

Jeśli bóle nadal występują to oznacza to, iż jesteśmy nosicielami jakiejś choroby jak np. borelioza czy kiła, a ból jest wywołany obecnością tych patogenów w mózgu. Powinny jednak zareagować one na substancje zawarte w leczeniu, przez co możliwe będzie ustalenie źródła infekcji (także te choroby powodują inne symptomy). W sytuacjach zagrożenia życia lub nieuniknionej śmierci (np. w wypadku teoretycznie śmiertelnych chorób bądź infekcji mózgowych) konieczne jest użycie MMS wraz z DMSO. Ten drugi środek pozwoli temu pierwszego wejść w obszar mózgu co zneutralizuje jakąkolwiek infekcję (nie wywołaną powyższymi) się w nim znajdującą (także pozwoli substancji wejść w obszary wcześniej niedostępne, przy normalnym użyciu substancji[1053]). **Warto jednak przed tym zastosować leczenie ozonem, jakie powinno okazać się wystarczające[1054] (użycie MMS+DMSO jest ostatnią deską ratunku).**

Przed przeprowadzeniem terapii konieczne jest sprawdzenie czy nie jesteś alergiczny na DMSO i czy jest ono dobrze tolerowane (przyczyną nietolerancji może być także bardzo słaba funkcja wątroby).

Umyj rękę dokładnie i osusz ją. Następnie zaaplikuj 1 kroplę substancji na swoje ramię i wetrzyj ją w nie. Daj jej ok. 15 minut na wchłonięcie się i potem odczekaj kilka godzin. Jeśli nie występuje ból w okolicy twojej wątroby jesteś prawdopodobnie bezpieczny z użyciem DMSO (co ma zastosowanie praktycznie dla wszystkich). W celu upewnienia się co do bezpieczeństwa: odczekaj następne 24 godziny lub więcej w celu potwierdzenia braku reakcji na substancję.

Po zakropleniu MMS do soku świeżo wyciśniętej cytryny i wymieszaniu, po 3 minutach należy od razu dodać DMSO bez czekania, do mieszanki i wymieszać przez następne 15 sekund. Następnie wetrzeć substancję (użyj na początku minimalnej ilości zarówno MMS jak i DMSO) w nogę lub ramię (ew. brzuch). W istocie poniższe wartości mogą zostać użyte:

1. Zrób dozę MMS poprzez aktywację 10 kropel – 50 kroplami świeżo wyciśniętego soku z cytryn (lub kombinacji 10% roztworu kwasku cytrynowego[1055]). Zamieszaj roztwór przez parę sekund i odczekaj 3 minuty.

2. Dodaj 1 łyżeczkę herbacianą, płaską DMSO i przemieszaj przez 15 sekund, nie dłużej.

3. Natychmiastowo wetrzyj roztwór w nogę, ramię lub brzuch. Zrób to od razu, gdyż roztwór traci na mocy z czasem. Przykładowo okres 3 minut czekania jest zbyt długi.

   Możesz używać plastikowego worka na swojej ręce w celu wtarcia roztworu w skórę albo użyć odkrytych rąk. Jeśli zauważasz jakiekolwiek palenie możesz dodać łyżeczkę wody na to miejsce i wetrzeć ją. Rób tak, nim palenie przejdzie. Możesz wetrzeć także oliwę z oliwek po aplikacji roztworu. Użyj zawsze innego obszaru ciała w celu wtarcia roztworu MMS i DMSO.

1053 Zostało to udowodnione, patrz praca: http://healthnews.benabraham.com/html/fountain_of_youth_-_nature_s_h.html (DMSO - The Persecuted Drug - Dr. Stanley Jacob. mirror: www.xernt.com/xh/dmso).
1054 Patrz sekcja #K2B po więcej informacji.
1055 Nie jest to zalecane, ze względu na szkodliwość kwasku – patrz sekcja #K8C,Kwasek Cytrynowy – E330 (jednak może być wykorzystany jedynie jeśli np. znajdujemy się w miejscu, gdzie nie posiadamy dostępu do cytryn – w warunkach przetrwania).

4. Rób to jednokrotnie co 2 godziny pierwszego dnia, co każdą godzinę dnia drugiego i trzeciego, po czym przestań całkowicie na 4 dni i zacznij od początku proces następnego tygodnia, jednak nigdy nie przestań brać MMS doustnie.

Należy jednak uważać znacznie, gdyż DMSO powoduje także wprowadzenie do mózgu innych substancji, jakie mogą znaleźć się w obecności mieszanki, dlatego konieczne jest przeprowadzenie tego w maksymalnie sterylnych warunkach (w przypadku zażywania substancji doustnie). Konieczne jest także ogromna ostrożność, ze względu na znacznie nasilone działanie substancji[1056] w wyniku jego dodania i wejścia w obszar mózgu (maksymalnie minimalne dawki są zalecane na początku leczenia w celu poznania reakcji na daną substancję, zawsze). Z pewością, w zdecydowanej ilości infekcji będzie to wystarzające do pełnego wyleczenia.

Q16. WYLECZENIE Z GANGRENY, METODY IDENTYFIKACJI I WYJŚCIA Z ŻYCIEM W SYTUACJI PRZETRWANIA

Gangrena[1057] najczęściej zachodzi jeśli zaburzone jest lub niedostateczne ukrwienie danej części ciała lub jeśli dojdzie do infekcji bakteryjnej w skutek np. uszkodzeń mechanicznych tj. ran, otwarć skóry i innych (jaka może wystąpić w przypadku braku odkażenia rany lub być spowodowana złym stanem zdrowia). W przypadku wystąpienia tego drugiego najlepiej jest użyć własnego moczu by ranę odkazić – zminimalizuje to ryzyko zakażenia, po czym pozostawić ją otwartą aż się zagoi. Najczęściej jest to w pełni wystarczające.

Należy się spodziewać gangreny jeśli dana część ciała zmieni kolor (szczególnie jeśli jest czerwony, niebieski lub czarny) i stanie się drętwa lub boląca. Pamiętaj, że jeśli masz już gangrenę – to oznacza, że tkanka jest już obumarła, więc może być konieczna amputacja kończyny, ze względu na zanieczyszczenie krwi wywołane przez bakterie gnilne znajdujące się na ranie[1058] (jakie mogą być zagrażające życiu). Stąd konieczne jest zawsze natychmiastowe przeciwdziałanie jakiemukolwiek pojawieniu się podobnych infekcji poprzez zastosowanie powyższych oraz dbanie o kondycję swego zdrowia (choroby mają wpływ na tworzenie się gangreny, a także znaczącą rolę w opanowaniu infekcji i jej zwalczeniu odgrywa siła układu odpornościowego[1059]). Jeśli powyższe zaistnieją lub istnieje podejrzenie ich zaistnienia to należy szukać pomocy medycznej (pamiętaj, że jest to coś z czym nie jesteś raczej w stanie samemu sobie poradzić, a jakiekolwiek antybiotyki nigdy nie docierają do źródła infekcji[1060]).

Q17. WYLECZENIE NATYCHMIASTOWE Z GRYPY/ PRZEZIĘBIENIA

Przede wszystkim należy zrozumieć, że oba wywołane są wirusami, a nie tak jak powszechnie jest uważane (przynajmniej przez pewną grupę osób), że jest to wynik naziębienia (wystawienia na chłód lub zimne warunki bez odpowiedniej ochrony) jeśli chodzi o przypadki przeziębień, mimo iż może to być czynnikiem przyczyniającym się do tego (wirusy te zazwyczaj lubią środowisko zimniejsze z mniejszą wilgotnością powietrza, jako że są wtedy zdolne do dłuższego życia). Jednak najczęściej są one przekazywane od osoby do osoby, a wymagana jest do tego kroplelka wody, śluzu lub śliny, która wniknie w błony śluzowe ofiary (oczy, nos i usta) w celu wywołania infekcji[1061].

[1056] Jakie może okazać się nawet śmiertelne (informacja niepotwierdzona) w wyniku użycia substancji w nierozsądnych ilościach – jednak bardziej zależało tutaj autorowi na wskazaniu tego, iż mieszanie innych substancji z DMSO może być śmiertelnie niebezpieczne.

[1057] http://en.wikipedia.org/wiki/Gangrene (mirror: www.xernt.com/xh/gangrene).

[1058] Amputowanie sobie kończyny może także być konieczne w niektórych ekstremalnych sytuacjach – w celu przeżycia (patrz np. film: '127 Hours' czy seria 'I survived').

[1059] Patrz na informacje zawartej w tej publikacji (w szczególności sekcje #K1-K8 oraz #1).

[1060] http://www.who.int/hac/techguidance/tools/Prevention%20and%20management %20of%20wound%20infection.pdf (Prevention and management of wound infection, mirror: www.xernt.com/xh/wound.infection.protocol).

[1061] W przypadku grypy inkubacja trwa od 3 do 6 dni, więc w przypadku pandemii warto każdego odizolować od siebie przez ten czas (np. umieszczając w specjalnym, oddzielnym – odpowiednio wentylowanym pokoju z podwójną chroniącą ścianą z folii). Po więcej patrz: Surviving Disaster: Pandemic, http://www.spike.com/full-episodes/dxhbrm/surviving-disaster-pandemic-season-1-ep-109.

Jeśli więc czujesz, że jesteś chory lub nim będziesz (także prawdopodobnie jeśli wszyscy wokół ciebie, włączając domowników są chorzy, zapobiegawczo) – weź szybko MMS (patrz sekcja #K7C). Zapobiegnie to najprawdopodobniej samej chorobie lub znacząco zmniejszy jej przebieg (jeśli zostanie użyty wystarczająco szybko to jest szansa, że choroba zostanie zduszona w samym zarodku i nie będzie miała szansy na rozwinięcie się). Jest to jedyne skuteczne lekarstwo w zasadzie na każde przeziębienie lub grypę. Zalecana dawka to min. 5-6 lub więcej kropel branych min. 3-4 razy w ciągu całego dnia (najlepiej jest jednak brać tyle na ile organizm jest w stanie pozwolić, czyli 6-9 kropel x 6 razy dziennie).

Pamiętaj, aby zaprzestać zażywania w tym czasie jakichkolwiek innych substancji powodujących zniszczenie drobnoustrojów bądź innych patogenów w organizmie ani żadnych innych substancji mogących w jakikolwiek sposób obciążyć dodatkową pracą układ odpornościowy.

Należy także wiedzieć, że antybiotyki nie pomogą, gdyż nie działają one na wirusy, jednak zdaje się, że ich zastosowanie ma dla pacjenta efekt placebo[1062] (przekonanie, że zażycie cudownej tabletki powoduje wyzdrowienie). Pominięta zostanie także informacja, że ich jednorazowe nawet zażycie w postaci nawet jednej tabletki może powodować znaczące spustoszenie i zniszczenie organizmu, a z reguły ten ostatni wraca do sprawności po znacznym czasie. Zażycie jednorazowe antybiotyków ma także znaczący wpływ na rozwój wewnętrznej choroby organizmu (patrz sekcja #K7 i związanego z tym rozwoju symptomów zawartych w sekcji #0.3), dlatego ich użycie nie jest zalecane ani z zasady konieczne (chociażby w wyniku zastosowania wiedzy zawartej w tej książce[1063]).

Wiedz także, że o ile z reguły wirus grypy nie jest groźny dla człowieka – tak jego powikłania (jak np. zapalenie płuc) mogą być i to one mogą prowadzić do jego śmierci. Więc, zajmij sobie czas, gdyż jak jesteś chory lub czujesz, że będziesz – jest to oznaka, iż wirus wniknął i nastąpiło już jego pełne namnożenie, które wywołuje chorobę lub w niedługim czasie ją wywoła. Stąd najlepiej, w miarę możliwości pozostań w domu i daj czas organizmowi na pokonanie choroby. Przestań także brać jakiekolwiek leki na nią lub pomagające w jej przebiegu, jako że często powodują one tak naprawdę podkładanie nóg organizmowi, który przez ślinę, śluz, pot czy innymi metodami – wyrzuca namnożonego wirusa lub podejmuje walkę z nim (np. poprzez zwiększenie temperatury ciała). Są to po prostu symptomy sprawnie działającego układu odpornościowego, które świadczą o jego prawidłowym działaniu. Musisz przejść cały ten proces, który jest najczęściej krótkotrwały w przebiegu choroby (przy użyciu MMS nie trwa z reguły więcej niż tydzień przy grypie i więcej niż trzy dni w przypadku przeziębienia). Nie ma od tego ucieczki.

	GRYPA	**PRZEZIĘBIENIE**
Początek	Nagły i błyskawiczny	Powolny i łagodny
Temp. ciała	Zawsze wysoka gorączka (powyżej 39°C)	Najczęściej nieznacznie podwyższona
Katar	Nie zawsze	Zawsze
Bóle mięśni i stawów	Bardzo często	Rzadko
Samopoczucie	Bardzo złe	Umiarkowane złe
Związek z pogodą	Względny	Bardzo częsty
Powikłania	Często	Rzadko

[1062] Zdaje się, iż zdecydowana ilość lekarstw w aptece ma działanie podobne do placebo (homeopatia) i mimo, że autor nie neguje ich stosowania to jednak zrozumienie mechanizmu działania rozcieńczonej trucizny jako samego środka leczniczego jest wątpliwe, gdyż po prostu nie ma to sensu w przypadku chorób mających przyczynę, a nie faktycznie wymyślonych przez pacjenta.
[1063] Autor w wyniku zastosowania wiedzy zawartej w tej książce, mimo bycia chorym na boreliozę pozostaje w permanentnym zdrowiu od kilku lat (prócz okresowych przeziębień, które zawsze z reguły się zdarzają, okresowo raz do dwóch razy w roku, jednak jest to najzupełniej normalne i występuje w wyniku wniknięcia wirusa, jednak do np. żadnych zapaleń płuc czy innych groźnych chorób, gdzie teoretycznie w medycynie konwencjonalnej konieczne byłoby użycie antybiotyków – nigdy w ich wyniku nie dochodzi. Autor nie cierpi także na żadne inne schorzenia prócz tych, które są związane z boreliozą oraz zatruciem metalami ciężkimi, głównie rtęcią w mózgu, jednak i one są powoli usuwane z jego organizmu, a na wszystko potrzebny jest mu jedynie czas i zaopatrzenie w odpowiednie substancje).

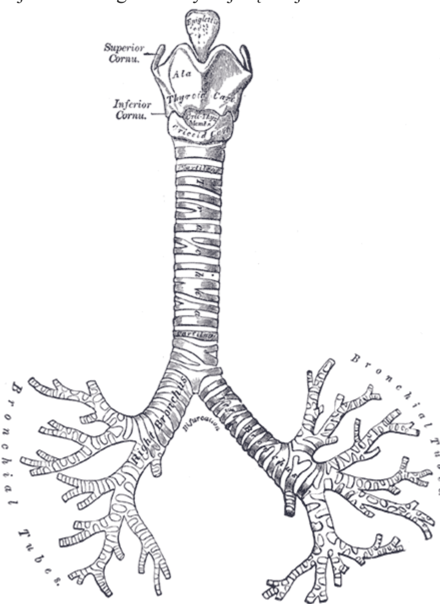
Na przeziębienia są często także zażywane inne zioła jak np. andrographis paniculata, które znacząco skracają jego przebieg. Jednak są one znacząco słabsze w porównaniu do opisanego powyżej środka i z tego powodu nie są zalecane. Zastosowanie ozonu i l-cysteiny (patrz sekcja #K2, etap trzeci) może być konieczne w wypadku cięższych przypadków – wirusów grypy.

Jeśli nie odczuwasz głodu (a nie cierpisz np. na jedną z chorób, która może go pozbawiać jak np. borelioza, w wyniku wyczerpania witaminy A) to najlepiej jest wejść na głodówkę, aby choroba mogła zostać zwalczona i usunięta z organizmu szybciej (patrz sekcja #K1).

Często do zarażenia wystarczający jest już kontakt z osobą zainfekowaną lub nawet bycie w pobliżu (osoba zarażona przy mówieniu, kasłaniu i kichaniu nieustannie roznosi wirusy, stąd wystarczy już jedna taka – niewidzialna dla oka mikroskopijna kropelka jaka dostanie się do naszych dróg oddechowych w celu wywołania choroby). Mimo, że może mieć to negatywny wydźwięk, to jednak okresowe przeziębienia i choroby są potrzebne organizmowi (układowi odpornościowemu) w celu jego sprawnego dzialania. Jest wtedy przeprowadzany swego rodzaju ‘trening’, jaki jest konieczny do przyszłościowego przygotowania np. na nowy groźniejszy drobnoustrój jaki może się pojawić tak, aby organizm był w stanie sobie z nim poradzić i aby był na to przygotowany, więc wystąpienie choroby jest w istocie czymś pozytywnym.

Q18. WYLECZENIE Z ZAPALENIA PŁUC/ ZAPALENIA OSKRZELI

Najpierw należy zdeterminować czy mamy zapalenie płuc czy oskrzeli (zespół rozgałęziających się rurek o średnicy większej niż 1mm, doprawadzających i odprowadzających powietrze z płuc – patrz rys. poniżej). Zapalenie płuc może być śmiertelne, natomiast zapalenie oskrzeli raczej nie stanowi takiego zagrożenia. Główną różnicą pomiędzy dwoma jest to, iż zapalenie płuc jest z reguły odczuwalne na płucach – natomiast przy zapaleniu oskrzeli tak nie jest. To drugie należy najczęściej do przechodzących mimo iż może potrwać nawet do kilku tygodni i z zasady nie jest konieczne zażywanie niczego. Lekiem wyboru jest tu MMS (patrz sekcja #K7C). Należy odstawić także wszystkie czynniki ryzyka jak np. palenie papierosów, jakie mogą mieć wpływ na złą kondycję i stan płuc oraz oskrzeli oraz konieczna jest zmiana diety na tą przestawioną w sekcji (#1) lub całkowita rezygnacja z jedzenia (głodówka, patrz sekcja #1) na czas choroby. Układ odpornościowy poradzi sobie z nią w krótkim czasie (przy suplementacji MMS).



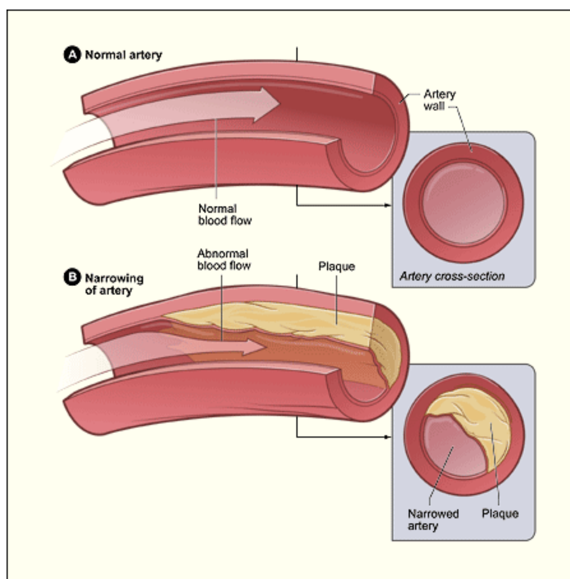
Rys. 63. Przedni widok chrząstek krtani, tchawicy i okrzeli mających połączenie do płuc.

Konieczne jest wspomnienie, że przy poważniejszych zapaleniach płuc taka osoba już zostaje dawno hospitalizowana i jest już jej podany antybiotyk dożylnie. Co istotne autor, po zastosowaniu diety zawartej w sekcji #1 i przeprowadzeniu oczyszczań (#K1-K7 przy jednoczesnym wprowadzeniu częściowo zasad z sekcji #K8) nigdy nie zapadł na żadną inna chorobę niż grypa czy przeziębienie (patrz #9, Q10). Jedynie raz zdarzyło się lekkie zapalenie oskrzeli, jednak zupełnie niebolesne (lekki świst był tylko odczuwalny przez kilka tygodni bez żadnych innych objawów, jednak nie więcej prawdopodobnie niż trzy po czym znikł) i odeszło to w krótkim czasie w niepamięć. Stąd tak ważne jest przeprowadzenie oczyszczań, permanentna zmiana diety po to, aby nigdy nie doszło do takich zapaleń przyszłości, a w wyniku tego dbanie o siłę układu odpornościowego i stan organizmu.

W przypadku śmiertelnego zapalenia płuc jakie nie może być pokonane przez układ odpornościowy organizmu (oraz także często braku efektu jakichkolwiek użytych antybiotyków), jako ciekawostka została podana metoda jaka prowadziła do 100% wyleczenia z każdego ich zapalenia (#K2B,etap piąty).

Q19. UCZUCIE W RODZAJU DŁAWIENIA, GNIECENIA LUB PIECZENIA ZLOKALIZOWANE W KLATCE PIERSIOWEJ ZA MOSTKIEM: BÓL ZAZWYCZAJ PROMIENIUJE DO SZYI, GARDŁA, A TAKŻE LEWEGO BARKU I TOWARZYSZY Z REGUŁY NIEPOKÓJ, KOŁATANIE SERCA, NUDNOŚCI, DRĘTWIENIE RĄK, ZAWROTY GŁOWY. ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI POWYŻSZYCH OBJAWÓW I ICH PERMANENTNA ORAZ NATYCHMIASTOWA ELIMINACJA (WYSTĘPUJE TERAZ ZAGROŻENIE ŻYCIA)

Masz zaczątki choroby wieńcowej serca, właśnie w wyniku zbyt wielkiego otłuszczenia żył i aorty (cholesterolu). Przejawia się to tym, że krew nie może dotrzeć w pełni do komórek i nie występuje pełne dotlenienie organizmu w wyniku właśnie zmniejszonego przekroju poprzecznego żyły (w wyniku tłuszczu) i istnieje możliwość wystąpienia zatorów (jakie to mogą być przyczyną śmiertelnego zawału serca, patrz także pytanie następne). Przejdź do sekcji #K1 i zastosuj zawarte w niej wytyczne od zaraz. Zrób to teraz (przestań jeść teraz, gdyż może to grozić śmiercią – zwłaszcza w przypadku spożycia pokarmów pochodzenia zwierzęcego) jako iż choroba może być śmiertelna (np. w wyniku zawału serca) i od teraz pij tylko wodę przez następne kilkanaście dni. Po przeprowadzeniu głodówki (min. 10-dniowej) nastąpi wyczyszczenie żył, a choroba przejdzie w zapomnienie. Następne konieczne jest obowiązkowe przejście na dietę z sekcji #1 (gdzie konieczne jest spożycie w przewadze pokarmów surowych roślinnych, maks. spożycie 1 pokarmu roślinnego gotowanego – lub maks. do dwóch okresowo oraz ograniczenie do spożycia 1 pokarmu pochodzenia zwierzęcego, jednak na sam koniec danego dnia, przed zaśnięciem; w tym także konieczność spożycia tylko 1 pokarmu, nie zmieszanego z niczym na dany posiłek oraz spożycie następnego tylko w momencie gdy pojawi się głód) aby zapobiec problemowi w przyszłości.



Rys. 64. Żyła oblepiona tłuszczem i żyła nieoblepiona jako przyczyna wysokiego ciśnienia krwi i choroby wieńcowej (niedokrwiennej) serca, a w wyniku tego także zawałów i śmierci osób nią dotkniętych (w wytniku niedotlenienia wywołanego zakrzepami żylnymi, czyli zablokowaniem światła żyły lub aorty).

Q20. PERMANENTNE I NATYCHMIASTOWE ZMNIEJSZENIE WYSOKIEGO CIŚNIENIA KRWI

Musisz głodować. Nie ma żadnego innego skutecznego sposobu. Podczas min. 10-dniowej lub dłuższej głodówki, organizm sięgnie do żył, po to by spalić zalegający w nich cholesterol (zostanie on wykorzystany jako źródło energii) patrz sekcja #K1 po więcej informacji. Później trzeba wskoczyć permanentnie na dietę zawartą w sekcji #1.

Q21. ZDETERMINOWANIE ZŁAMAŃ KOŃCZYN BĄDŹ SKRĘCEŃ I PROCEDURA POSTĘPOWANIA

Złamanie jest najczęściej poprzedzone przez bardzo bolesny – gwałtowny i zauważalny bodziec (w mózgu), a następnie ból jaki pojawia się w miejscu złamania kości (przerwania jej ciągłości) jest bardzo charakterystyczny (odczuwalne jest pęknięcie). Natomiast skręceniem jest nazywane uszkodzenie aparatu stawowego co dzieje się przy przekroczeniu ruchu stawu, bądź jego wyjścia z niego (mogące być połączone np. z rozlaniem torebki stawowej). Najczęściej pojawia się ostry ból, jednak nie posiadamy podobnego odczucia w mózgu, który by nas upewnił o jego złamaniu. W zależności od obrażeń konieczne może być nastawienie i unieruchomienie kończyny (w tym także operacji) co doprowadzi do jej odpowiedniego zrośnięcia. Jednak nie jest to prawdopodobnie coś z czym możesz sobie poradzić samemu (prócz oczywistego unieruchomienia) stąd konieczne jest szukanie pomocy na zewnątrz. W przypadku rozlań torebki stawowej zalecane jest jej wstawienie w gips, co zmniejszy podobne ryzyko w przyszłości.

W przypadku złamań bądź skręceń jedynie kończynę należy unieruchomić, natomiast powstrzymać się od jej nastawiania. Ważne jest, aby zostało to wykonane w odpowiednim miejscu po włożeniu najczęściej w gips, jaki umożliwi prawidłowy wzrost bądź też regenerację uszkodzonej tkanki.

Q22. ZAPOBIEGNIĘCIE WSZELKIM CHOROBOM

Należy odnieść się przede wszystkim do wiedzy zawartej w tej książce. Konieczne jest przeprowadzenie czyszczeń organów (#K1-K8), zmiana diety (#1) a także przestrzeganie higieny (wliczając w to odpowiednie przygotowanie spożywanych pokarmów) oraz możliwie największa eliminacja toksyn z naszego otoczenia z ograniczeniem ekspozycji na nie przy utrzymaniu pozytywnej samooceny jak i podjęciu postawy proaktywnej (#3), w tym inne (jak np. zaprzestanie lub istotne ograniczenie użycia narkotyków, w tym używek). Zabezpieczy nas to przed w zasadzie większą ilością chorób, jak nie niemal wszystkimi (ze względu na stan układu odpornościowego).

Innym ryzykiem jest wymiana płynów ustrojowych (całowanie się doustne, seks) z innymi osobami, jakie np. mogą nosić pasożyty i z pewnością je mają, stąd w przypadku najbliższych warte jest podzielenie się tą wiedzą. Przy przygodnych kontaktach seksualnych konieczne może być stosowanie prezerwatywy jaka może zapewnić ochronę przed niektórymi chorobami wenerycznymi[1064].

[1064] Autor uważa, że jeśli ktoś jest w związku z kimś – to ta druga osoba także powinna przeprowadzić oczyszczenia, aby nie zarażać siebie nawzajem. Jest to szczególnie ważne w przypadku cięższych chorób jak np. borelioza gdzie ma to szczególne znaczenie dla chorego.

WAGA/ INNE PROWADZĄCE DO DOBREGO SAMOPOCZUCIA I PEŁNEGO ODCZUCIA ZDROWIA

Q23. ZNACZNE I PERMANENTNE ZWIĘKSZENIE POKŁADÓW ENERGII

W istocie, jeśli zostanie przeprowadzony pełny program leczenia (sekcje #K1-K8) wraz z wprowadzeniem diety (s. #1) w przewadze roślinnej oraz długą chelacją z metali ciężkich (i zlikwidowaniu przerostu wewnętrznej choroby organizmu, patrz s. #K7) oraz zastosowaniu się do wkazówek z s. #K8 – poziomy energii będą już praktycznie na najwyższym poziomie, jako iż wszystko co zbędne zostało już dawno usunięte z organizmu, przez co układ odpornościowy i organizm jest znacznie odciążony. Przejawi się to m.in. w niespotykanym pokładach energii. Istotne wydaje się także podanie faktu, że samo użycie minerału zwanego MMS (min. dwutygodniowe, wg zaleceń z sekcji #K7,oksydanty i antyoksydanty) może być odpowiedzialne nawet za 25% wzrost poziomów energii, ze względu na toksyny i patogeny jakie substancja ta usuwa z organizmu (odtruwając go).

Aczkolwiek mimo tego, istnieją jeszcze dwie bardzo ważne rzeczy, które naprawdę robią znaczącą różnicę i jakie mogą być wykonane już dziś (lub tylko jedna w przypadku kobiet).

Jeśli jesteś mężczyzną – nie masturbuj się lub jeśli to robisz, zablokuj odpływ spermy, zachowując nasienie w sobie (np. poprzez zablokowanie mięśni w momencie orgazmu – pamiętaj, że wytrysk następuje po ok. dwóch sekundach po orgaźmie; nauczenie i opanowanie tego sposobu trwa conajmniej 3 tyg. – robisz to przez stałe ćwiczenia jak np. blokowanie moczu w połowie w momencie jego oddawania czy też konsystentne napinanie i rozluźnianie mięśni blokujących odpływ moczu i spermy – zwieracza, codziennie przez min. kilkadziesiąt minut (40). Jest jeszcze inny sposób – w momencie orgazmu wciskasz w mniej niż połowie odległości pomiędzy penisem a odbytem trzy środkowe palce z maksymalną siłą, pionowo od dołu i trzymasz je nim nie poczujesz braku ruchu mięśni i w moment po). Upewnij się tylko, że zablokujesz odpływ wystarczająco szybko i w pełni, a także na odpowiedniej wysokości, gdyż jakiekolwiek opóźnienie może prowadzić do nieprzyjemnego uczucia (wywołanego wpadnięciem nasienia do pęcherza), jakie przechodzi po kilku godzinach. Pamiętaj, że ta metoda nie jest metodą antykoncepcji, więc zawsze stosuj zabezpieczenie przy seksie[1065]. Metoda ta nie niesie ze sobą żadnych konsekwencji zdrowotnych i jest w pełni bezpieczna. Efekt powinien być zauważalny po upływie min. dwóch tygodni. Jako ciekawostkę niech posłuży fakt, że dzięki tej metodzie jesteś w stanie uprawiać seks niemal bez wytchnienia[1066], nie gubiąc praktycznie nigdy erekcji (naprężenia penisa). Zaprzestanie kompletne masturbowania się, nawet przy pominięciu orgazmów bez wytrysku dołoży znaczną ilość energii, jeśli trend będzie utrzymywany powyżej 3 tygodni – pozostań z nim.

Zmiana oprogramowania podświadomego może także należeć do czynników przyczyniających się do znacznych wzrostów poziomów energii. Jest do tego konieczne odpowiednie nagranie z zawartą hipnozą jakie musi być odtwarzane codziennie rano na godzinę po obudzeniu i przed pójściem spać przez min. 3 miesiące czasu (preferencyjnie także przez całą noc – jako, że w tych porach mózg jest najbardziej podatny na przekazywane mu sugestie, które najprawdopodobniej i w czasie nadpisze istniejące programowanie oraz w efekcie wytworzą nowe nawyki i wzorce zachowań; w istocie konieczne jest zrobienie większej ilości cykli tj. 2 lub conajmniej 3, po 3 miesiące każdy z 3 kolejnymi miesiącami przerwy[1067]). Tłumacząc, na czym ten program polega – jest oprogramowanie znajdujące się

[1065] Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że z wytrysku mężczyzny ok. 1% (z całej konsystencji spermy) stanowią plemniki zdolne do zapłodnienia komórki jajowej, a cała reszta to plemniki atakujące i blokujące inne plemniki w drodze. Ma to szczególne znaczenie, gdyż np. podczas gwałtu do komórki jajowej dochodzą tylko plemniki pierwszego samca jaki brał udział w akcie (w istocie ma to szczególne znaczenie ewolucyjne, gdyż z zasady pierwszy mężczyzna jaki bierze udział w wymuszonym dla kobiety seksie jest z reguły najsilniejszy i najlepszy ze wszystkich zgromadzonych oraz jego geny będą przekazane dalej co będzie zwiększało szansę na przetrwanie gatunku).
[1066] Autorowi, będąc pod wpływem narkotyku wywołującego psychiczne podniecenie seksualne (amfetamina) w wyniku użycia opisanej techniki, udało się uzyskać 17-18 orgazmów z rzędu w ciągu 8-10 godzin (każdorazowo, przy pełnym wzwodzie; oraz osobny dzień, także z użyciem tego narkotyku) 30.5 godziny spędzonych z rzędu na stronie pornograficznej z niemal ciągłą masturbacją przez ten okres, jednak nie z orgazmami przez cały czas. Jako ciekawostkę i porównanie niech posłuży fakt, że poprzedni rekord, bez użycia (i znajomości) tej techniki wynosił tylko marne 13 razy (bez wzwodu prócz może kilku pierwszych orgazmów, przy użyciu narkotyku, MDPV) oraz (osobny dzień) tylko 12 godzin masturbacji (także na MDPV). Informacja powyższa daje pewne poglądowe pojęcie jak mocno technika ta może przyczynić się do wydłużenia długości stosunku z partnerem oraz przysporzyć motywacji do jej wyuczenia.
[1067] To znaczy (conajmniej): 3 miesiące słuchania codziennego nagrania → 3 miesiące przerwy → 3 miesiące słuchania nagrania → 3 miesiące przerwy → 3 miesiące słuchania nagrania). Wyniki mogą być zróżnicowane osobowościowo i

w twoim mózgu, które steruje twoim życiem, podświadomie czyli z reguły bez udziału twojej wiedzy o nim (więcej w sekcji #K8J). Możesz w nim mieć nieświadomie zakodowane pewne atrybuty bądź też przeświadczenia, które nie są pożądane[1068] (i z pewnością każdy takowe posiada) jakie stanowią sumę najgłębszych przekonań i nawyków (przykładowo możesz działać przez całe swoje życie z nawykami, bądź mechanizmami, które nie przynoszą tobie sukcesu ani nie przyczyniają się do niego: poprzez zmianę oprogramowania w wyniku słuchania nagrania i każdorazowego aktywnego w nim uczestnictwa – twoje nawyki zostaną zmienione automatycznie w czasie, poprzez co z pewnością zaczniesz odnosić spodziewane efekty w życiu[1069] a także zmieni się twoje nastawienie, wartości oraz poziomy energii i zaangażowanie w czynione akcje). Należy także pamiętać, że działa to również w inny sposób, jako że twój mózg jest w istocie anteną, która ściąga sygnał należący do tej samej częstotliwości, stąd przy zmianie tego sygnału (poprzez zmianę oprogramowania podświadomego, jako że to ono jest ‘nadajnikiem’) będziesz w wyniku przeprowadzenia tego procesu w stanie przyciągnąć do siebie ludzi, wydarzenia i sytuacje, które przyczynią się do osiągnięcia sukcesu zarówno w twoim życiu zawodowym jak i prywatnym (jest to tak zwane niewidzialne prawo przyciągania i wibracji). Pamiętaj, że jedyną funkcją mózgu jest ochrona ciebie, zgodnie z twoimi najgłębszymi, nawet nieświadomymi wierzeniami co nie zawsze niesie ze sobą pozytywne konsekwencje[1070] stąd kluczowa jest korekta destrukcyjnych przekonań, nawyków i sposobu myślenia oraz działania. Wykorzystaj odnośnik[1071] w celu użycia takiego, najlepszego nagrania hipnozy.

Q24. UZYSKANIE IDEALNEGO STANU CERY (PERMANENTNE USUNIĘCIE TRĄDZIKU, PRYSZCZY I INNYCH POCHODNYCH TJ. WYPRYSKI)

Przede wszystkim należy zrozumieć, iż stan naszej cery jest wynikiem odbicia naszego zdrowia wewnętrznego. Więc, jeśli przez lata zostały nagromadzone znaczne pokłady toksyn oraz zapasożycenie organizmu jest znaczne: będzie to uwidocznione na zewnątrz, w stanie skóry. Nie są potrzebne tak naprawdę żadne kremy ani balsamy by po przejściu całego procesu leczenia (#K1-K8) skóra/ cera nie wyglądała idealnie (przede wszystkim najważniejsze są głodówka, która usuwa z organizmu trucizny i toksyny, oczyszczanie na pasożyty, oczyszczanie jelit oraz odpowiednia dieta, w przewadze surowa roślinna; w niektórych przypadkach może być także konieczne leczenie z wewnętrznej choroby organizmu).

Konieczne jest także zaprzestanie lub maksymalne ograniczenie wprowadzania nowych toksyn do naszego organizmu, co objawia się w m.in. zaprzestaniu palenia (sekcja #7 – patrz obrazki), spożywania używek i narkotyków, jedzenia i ograniczenia używania produktów przetworzonych i/ lub zawierających konserwanty, chemiczne dodatki i inne. Należy także zadbać o odpowiedni wypoczynek

---

zależne od aktualnych przekonań oraz otwartości umysłu, jednak po czasie nastąpi przejęcie tych przekonań w każdym przypadku. Samo znaczenie tego procesu zostało opisane w sekcji #K8J. Jest to także powód, jaki pozwala na zrozumienie, dlaczego tak się dzieje iż efekty są dopiero widoczne po b. długim czasie programowania i możliwe do osiągnięcia tylko dla najbardziej zmotywowanych, czyniąc rozwiązanie najskuteczniejszym.

[1068] Tłumacząc to w inny sposób: twój mózg jest podzielony na dwie części – jedna z nich jest częścią świadomą, a druga jest nieświadoma (podświadoma), czyli taka z jakiej pracy nie zdajesz sobie sprawy (kontroluje ona np. funkcjonowanie twojego organizmu: bicie serca i wszelkie inne procesy, również związane z myśleniem). W istocie część świadoma jest to tylko niewielki wycinek tego co jest i stanowi przypuszczalnie mniej niż 1% informacji jakie docierają i są operowane na ludzkim mózgu (w istocie jest to wartość przybliżona do 1×10^{-5} lub jeszcze mniejsza). Ten drugi umysł, czyt. umysł podświadomy funkcjonuje wg ściśle określonego programu, a wg jakiego są przesyłane odfiltrowane wyniki zgodne z programem w nim zawartym. To w jaki sposób on pracuje jest od uzależnione od programu zawartego i ma to wpływ w zasadzie na każdą dziedzinę życia, gdyż wyznacza wzrory wg jakich ta praca się odbywa (np. możliwe jest zwiększenie ilości energii jaka dana osoba odczuwa tylko w ciągu dnia, zachowania jakie podejmuje, myślenie jakie odbywa się oraz informacje jakie przekazywane do umysłu świadomego i inne, ważne). Mechanizm ten (jego ważność oraz znaczenie) został opisany m.in. w sekcji #K8J.

[1069] Pamiętaj, że zawsze jakakolwiek zmiana zaczyna się od decyzji, co z pewnością przełoży się na poczucie konieczności zmiany w życiu. Metody programowania umysłu mogą się różnić (jednak sprowadzają się do tego samego: zmiany podświadomego oprogramowania, czyli przekonań, metod działania i wartości – na te prowadzące do sukcesu). Przejęcie kompletnej kontroli nad myślami własnymi jest najważniejsze w inicjalnej fazie zmiany. Wcześniejsze programowanie podświadome pomoże to uzyskać.

[1070] http://xernt.com/A-better-understanding-of-the-subconscious-mind-patterns-reprogramming-solution.

[1071] Najskuteczniejsza z proponowanych rozwiązań jest poniższa hipnoza: http://xernt.com/VERY-DANGEROUS-HYPNOTIC-SESSION-WHICH-CHANGES-YOUR-MIND-IMPLEMENTING-SUCCESFULL-ACTION-PATTERNS (prócz tej zawartej w s. #X2).

oraz dietę w przewadze surową roślinną (jakiej zasady zostały zawarte w sekcji #1)[1072].

Q25. PERMANENTNE ZLIKWIDOWANIE DUŻEGO, PRZEROŚNIĘTEGO BRZUCHA I ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI JEGO POWSTAWANIA

Jedynym rozwiązaniem jakie może być zastosowane w celu likwidacji brzucha to oczyszczenie jelit ze złogów oraz złych bakterii (#K3) zasiedlających jelito, a także pasożytów wywołujących łaknienie pewnych pokarmów. Konieczna jest dodatkowo zmiana diety na tą, jakiej zasady zostały zaprezentowane w sekcji #1. Należy proces zacząć od głodówki (#K1), dzięki której przeprowadzeniu organizm zapomni starych nawyków odżywiania i możliwe będzie bezbolesne przejście na nową dietę. Jest ona także konieczna w celu oczyszczeniu dróg eliminacji toksyn. Uzupełniająco trzeba przeprowadzić wszystkie czyszczenia #K1-K8 ze względu na konieczność oczyszczenia organizmu i regeneracji organów co ma kluczowe znaczenie w utrzymaniu odpowiedniej sylwetki, a także co służy znacznemu odciążeniu organizmu.

Przerośniętego brzucha (prócz przyczyn wyżej wymienionych, także w poszczególnych sekcjach) należy doszukiwać się w m.in.:

1. Mieszaniu (nieprawidłowym, czyli jakimkolwiek) pokarmów, np. jedzenie x+y+z na posiłek (typowo: schabowy, ziemniaczki i surówka na obiad i inne, każdy inny posiłek, więcej w sekcji #1C).

   Rozwiązanie: jesz tylko 1 posiłek naraz, np. kilka surowych pomidorów[1073] (samych, bez żadnej kanapki ani sera – poza tym nie wolno łączyć dwóch typów białek roślinnych i zwierzęcych) po czym musi minąć odpowiednia ilość czasu, kiedy posiłek zostanie przerobiony przez organizm co objawi się w znacznym głodzie, a następnie (po 1.5-2 godzinach lub więcej) spożywasz np. 250g samego, nie zmieszanego z niczym[1074] tuńczyka [M6] (uważaj na zawartość rtęci w rybie, patrz sekcja #1D) tylko na pusty żołądek (kiedy odczuwasz znaczny głód – mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego należy zawsze spożywać na sam koniec dnia, przed zaśnięciem – ze względu na to, iż ich trawienie zużywa znaczne poziomy energii, jakie chcemy zachować w celu optymalnej pracy w ciągu dnia; w dodatku można spożyc tylko do 1 razu taki posiłek dziennie[1075]). W istocie zjadasz tylko 1 pokarm, bez żadnych dodatków na raz, po czym czekasz aż staniesz się głodny i wtedy możesz przyjąć kolejny posiłek – umieszczając maksymalnie 1 pokarm pochodzenia zwierzęcego na sam koniec dnia. Wodę pijesz na 10 minut przed jedzeniem lub na 40 minut po posiłku.

2. Brak skupienia na procesie jedzenia i przeżuwania pokarmu[1076].

   Rozwiązanie: jeśli spożywasz pokarm to upewnij się, że będzie on odpowiednio przeżuty (ma być w twoich ustach papka lub ‘ciekła pasta’) nim zostanie on połknięty – tak, że już nie będzie można go mocniej lub dokładniej zmielić. Istnieje możliwość[1077] użycia w niektórych przypadkach blendera/ miksera, jednak zmielony pokarm należy przeżuć, przynajmniej czasowo w celu inicjacji procesu samotrawienia jaki odbywa się przy udziale śliny (patrz sekcja #1)[1078].

[1072] Jako, że nic nie przemawia lepiej niż przykład (zdjęcie), autor zdecydował się na umieszczenie potwierdzenia własnego: www.xernt.com/xh/ideal.darn.
[1073] Uważaj jednak na produkty GMO (#K8E).
[1074] Jak np. cebulą. Maksymalnie dozwolone jest jedynie okazyjnie dodanie małej szczypty pieprzu.
[1075] Ze względu na znaczne dołożenie do stanu żył, ogólnego zdrowia organizmu i tłuszczu w trybie długoterminowym.
[1076] Proces trawienia rozpoczyna się zawsze w jamie ustnej przy udziale śliny. Połykanie nieprzeżutego pokarmu jest samo w sobie przyczyną utrudnionego i wydłużonego trawienia co może prowadzić do wielu symptomów, długoterminowo w efekcie.
[1077] Dla tych z uszkodzoną szczęką.
[1078] Jaki to ma miejsce w przypadku użycia surowych warzyw i owoców – w innych przypadkach zastosowanie jest próżne.

3. Brak spożywania pokarmów kiedy odczuwany jest stan głodu[1079] - jedzenie mimo braku takiego sygnału od organizmu.

   Rozwiązanie: należy poczekać aż organizm zasygnalizuje mocny głód w celu spożycia następnego posiłku.

4. Spożycie chemicznie-wzmocnionego, nienaturalnego[1080], przetworzonego pokarmu z dodatkiem substancji chemicznych i konserwantów[1081].

   Rozwiązanie: spożycie tylko naturalnego pokarmu oraz naturalnego pokarmu gotowanego, tylko (najlepiej ze źródeł ekologicznych/ organicznych).

5. Niskie spożycie pokarmów surowych, roślinnych (w tym warzyw i owoców).

6. Nieprawidłowy stan flory bakteryjnej, złogi w jelitach (patrz sekcje #K2 i #K3) oraz zapasożycenie organizmu.

7. Spożywanie zbyt wielu większych posiłków niż kilku mniejszych (co utrudnia i wydłuża trawienie).

8. Zanieczyszczony organizm (w tym także zatruty toksynami oraz znacznie zapasożycony) przez co proces oczyszczania i trawienia może być wydłużony ze względu na znaczne obciążenie organizmu.

   Rozwiązanie: patrz oczyszczanie #K1-K7 (w tym informacje z s. #K8).

9. Niedostateczna ilość ruchu jak i samo-zadanego bólu (#K8B).

10. Niedostateczna ilość snu (regeneracji)[1082].

Do tych przyczyn zaliczyć się mogą także inne, psychiczne: te wynikające z niemoralnych nałogów i dewiacji jak np. palenie, zażywanie narkotyków czy hazardu, jednak zostały one pominięte, a ich następstwa oraz sposoby radzenia z nimi zostały opisane w sekcjach #3 i #7).

Sposobem na przerwanie tzw. 'pułapki jedzenia' jest robienie sobie 24-godzinnych głodówek np. każdego poniedziałku danego tygodnia (wybierz sobie dzień), kiedy nie spożywasz kompletnie nic, prócz wypijania czystej wody bez fluoru (#K1 i #K8C,Fluor w tym #K8A). Jednak nie jest konieczne w wyniku przeprowadzenia wytycznych podanych na początku odpowiedzi na to pytanie, gdyż z zasady znika ten nawyk po pewnym czasie, a w jego miejsce jest wyrobiony nowy (tak, jest to nawyk).

Zostaną także pominięte inne czynniki mające wpływ jak np. użycie antybiotyków na florę bakteryjną, gdyż w wyniku leczenia (#K3, #K2B,Wlewy) oraz zmiany diety (#1) zostanie ona odbudowana. Ich zażycie także w zdecydowanej większości przypadków (u wszystkich) przestanie być konieczne ze względu na znaczną poprawę siły układu odpornościowego w wyniku przeprowadzenia leczenia.

Należy także być stale na ciągłym, lekkim głodzie – jako iż jest to stan naturalny, czyli zdrowy. Odbywa się to zawsze w momencie przestawienia na dietę z sekcji #1 i wbrew pozorom – jest to zdecydowanie lepsze i przyjemniejsze niż chodzenie i bycie 'pełnym'. Zmiany te są konieczne.

Jako ciekawostka zostanie podana informacja, że właśnie jedzenie do pełna (także w wyniku użycia wzmacniaczy smaku jakie to głód prowokują i przy tym uszkadzają mózg, patrz #K8C,Glutaminian sodu i inne) jest właśnie przyczyną rozdęcia żołądka, a jak wiadomo – w celu jego zapełnienia i zaprzestania bycia głodnym, organizm wysyła sygnał iż potrzebuje większej ilości jedzenia, co długoterminowo jest właśnie przyczyną wszystkich problemów zdrowotnych wynikających z otyłości,

---

[1079] Ma to wyłączenie w niektórych chorobach, jak np. borelioza, a także tymczasowo przy niektórych niedoborach jak np. witaminy A (oraz innych mikroelementów) jakie powodują brak odczucia głodu.
[1080] Do tej kategorii włączają się także napoje oraz cukier rafinowany i inne (patrz sekcja #9:Q41).
[1081] Mają one wpływ na zatrucie organizmu oraz zwiększają znacznie uczucie głodu (zwłaszcza jeśli chodzi o wzmacniacze smaku, tj. glutaminian sodu i inne).
[1082] W tym także informacje z sekcji #K8C,Plastiki.

gdyż organizm załamuje się pod ilością oraz mieszanką toksycznych produktów – jakich nie jest naturalnie w stanie przerobić w danej ilości czasu.

Jeśli chcesz także ograniczyć ilość tłuszczu jaka zostanie zakumulowana (mimo, iż nie dzieje się to tak mocno przy zastosowaniu zasad zawartych w tym pytaniu oraz sekcji #1 – o ile w ogóle się odbywa, w jakikolwiek zauważalny sposób przy zachowaniu tych reguł i braku ćwiczeń siłowych tzw. 'na masę' – patrz #9:Q35) to przestań jeść ostatni posiłek (idź spać zawsze głodny). Przestań jeść np. po 18:00 (kiedy zasypiasz np. o 22:00-23:00). W takim wypadku konieczne jest zastosowanie zasady: NAJWIĘKSZE śniadanie (zgodnie z wytycznymi tego pytania), ew. lekka przekąska jak np. 3 banany, ŚREdni obiad i mała kolacja – w zasadzie ma tylko zastosowanie co do endomorfików (patrz przypisy #9:Q35)[1083]. Należy postawić na spożycie w przewadze produktów surowych, roślinnych (w tym przypadku najbardziej kaloryczny posiłek idzie wpierw na śniadanie, jednak musi on być roślinny – może być gotowany[1084] tylko w tym konkretnym przypadku). Ważne jest także zwiększone spożycie wody jakie może tylko odbywać się w postaci większych, jednorazowych porcji jak np. 150-250ml[1085] lub nieco więcej na raz, po czym kiedy głód ponownie się pojawi – zjedzenie posiłku (wodę wolno tylko pić kiedy jest się głodnym, na 10-15 minut przed spożyciem posiłku lub conajmniej 40 minut po jego spożyciu). Jest to ważne.

Q26. W PEŁNI ZDROWE I NATYCHMIASTOWE ZRZUCENIE WAGI DO 15-25KG W CIĄGU MNIEJ NIŻ MIESIĄCA (SAM TŁUSZCZ DO MOMENTU KIEDY WYSTĘPUJE JESZCZE NA ORGANIZMIE) ORAZ UTRZYMANIE JEJ NA OPTYMALNYM POZIOMIE

Zrzucenie 10kg wagi w ciągu 10 dni jest najczęściej możliwe bez żadnych wydatków (przy znacznych zaoszczędzeniu pieniędzy) bezbolesne i przyjemne bez żadnych operacji i w pełni bezpieczne dla zdrowia (i organizmu), dzięki wykorzystaniu informacji zawartych w sekcji #K1[1086].

W celu utrzymania wagi konieczne jest zastosowanie i pozostanie na diecie zawartej w sekcji #1 (jest to także kompletnie bezbolesne i łatwe, gdyż w wyniku przeprowadzenia głodówki organizm zapomina 'starych' nawyków żywieniowych).

Q27. NATYCHMIASTOWE ZRZUCENIE TŁUSZCZU JEDYNIE Z BRZUCHA PRZY UTRZYMANIU PEŁNYM MUSKULATURY (MIĘŚNI)

Znowu, musisz głodować: organizm spala tłuszcz wykorzystując je jako źrodło energii oraz spala lub wydala napotkane toksyny. W początkowych fazach głodówki wykorzystywany jest tylko tłuszcz, więc nie ma żadnych zagrożeń spalenia mięśni. Proces głodówki został opisany w sekcji #K1.

Zostanie także tutaj wyjaśnione, że jedzenia 'tłuste' jakie są przez nas spożywane nie są przyczyną tłuszczu, gdyż ten ostatni warunkuje jedynie ich kaloryczność (patrz sekcja #1 i pokarmy gotowane). Tłuszcz jest produkowany przez organizm jako nadwyżka kaloryczna, jaka nie może być przez organizm spalona i jest odkładana, więc jedynie ilość pokarmów wysoko-kalorycznych jaka jest przez nas spożywana warunkuje jego tworzenie (w tym także efekt ma np. tempo metabolizmu i inne) jednak to nie samo jedzenie jest jego przyczyną (a jego ilość i inne jak np. mieszanie pokarmów, #1C). Proces ten został opisane szerzej w sekcji #K1, #K8I.

[1083] Metabolizm zwalnia wraz z godziną aktywności.
[1084] Tylko jeden posiłek gotowany pochodzenia roślinnego jest dozwolony (najlepiej na cały dzień).
[1085] Są to ilości jakie zdrowe nerki są w stanie typowo przerobić bez większych problemów w ciągu godziny. Mimo znacznie większych potencjalnie możliwych ilości wody do wypicia – należy ograniczyć się do porcji mniejszych, a zwiększyć jedynie ich częstotliwości.
[1086] Także często, przy pełnym utrzymaniu mięśni (muskulatury).

Q28. SUBSTANCJA ZWIĘKSZAJĄCA PERMANENTNIE POKŁADY ENERGII BEZ KONSEKWENCJI ORAZ INNE NATURALNE SUBSTANCJE MAJĄCE EFEKT PODOBNY

Pamiętaj, że po przeprowadzeniu całego procesu leczenia (#K1-K8) nie będzie to w ogóle konieczne. MMS zdaje się mieć bardzo odczuwalny efekt, jaki utrzymuje się stale i może odpowiadać nawet za zwiększenie energii o 25%[1087] (po fazie wymiotów nim spodowanych jakie usuwają toksyczne związki i patogeny z organizmu, właśnie w ten sposób). Organizm jest pozbawiony energii tylko z tego powodu, iż musi ciągle pracować w celu oczyszczania go z nadmiaru toksyn i produktów odpadu materii (np. wewnętrznej choroby organizmu – patrz sekcja #K7 czy pasożytów – patrz sekcja #K2) a taże w wyniku zabrudzenia krwii (patrz sekcja #K3, #K2B,Wlewy i #K1). Gdy te elementy zostaną usunięty, a przez to – organizm zostanie znacznie odciążony pracą: ilość energii i wypoczęcie będzie naturalną częścią naszego życia (także przy zastosowaniu diety, jakiej zasady zostały podane w sekcji #1).

Jeśli natomiast chodzi o środki naturalne to efedryna[1088] należy do takich środków, które są w miarę bezpieczne do stosowania. Warte jest jednak zrezygnowanie z nich, gdyż dłuższe stosowanie jest pozbawione sensu w wyniku przeprowadzenia oczyszczań (po prostu jest bezcelowe, poza tym efedryna powoduje iż organizm musi odbudować zapasy hormonów stresu jakie są uwalnianie i 'energetyzują' podczas spożycia co przejawia się w większym czasie odespania po jej bardziej długoterminowym spożyciu; zdaje się ona być najlepszym środkiem naturalnym jaki pozwala zwiększyć pokłady energii bez większych skutków ubocznych, bez wystąpienia efektu 'kaca' lub 'zejścia' czyli stanu obniżonej energii i samopoczucia; jeśli już musi być stosowana to jest to zalecane tylko w bardzo niskich dawkach)[1089]. Informacja ta została podana jedynie jako ciekawostka w celu dopełnienia odpowiedzi na pytanie.

Q29. POZBYCIE SIĘ PERMANENTNE, NATYCHMIASTOWE I KOMPLETNE CELULITU

Celulitis jest wynikiem depozycji tłuszczu oraz toksyn w pewnym specyficznych obszarach ciała jak np. pośladki lub uda. Jedynym rozwiązaniem jest usunięcie go, w naturalny sposób od wewnątrz poprzez przeprowadzenie głodówki, zgodnie z zaleceniami sekcji #K1 (gdzie może zostać znaleziona pozostała część informacji). Należy przy tym wydłużyć ilość dni aż do momentu, kiedy cały celulit z pożądanych obszarów zostanie spalony w wyniku powstrzymania się od spożywania jedzenia i konieczności organizmu wykorzystania tłuszczu (i toksyn) jako źródła energii wymaganego do podtrzymania funkcji życiowych.

Q30. ROLA SNU: SKRÓCENIE POTRZEBNEGO CZASU, ZNACZNE ZWIĘKSZENIE GŁĘBI ORAZ JAKOŚCI DOŚWIADCZANEGO WYPOCZYNKU

W celu poprawy swojego zdrowia, zwiększenia przytomności umysłu, energii konieczny jest sen. Na platformie fizycznej prowadzi on do regeneracji i odbudowy komórek (anabolizm, czyli 'wzrost'[1090] występuje w nocy). 'Myśli', wspomienia, uporządkowanie doświadczeń oraz procesy usprawniania pamięci przy otymalizacji oraz skróceniu ścieżek neuronowych, także zgubieniu połączeń mniej efektywnych lub zdeaktualizowanych i wzmocnieniu pewnych – mają miejsce, w celu zapewnienia parametrów, zależnych od programowania podświadomego – w dostępie/ funkcjonowaniu informacji zgromadzonych, jeśli chodzi o poziom fizyczny (w formie podstawowej, zdaje się iż mózg dąży jedynie do uporządkowania myśli zgodnych z programem zawartym, jednak doświadczenie pokazuje iż w

---

[1087] Wg doświadczenia autora.
[1088] Ephedra sinica, Ma Huang.
[1089] Zdaj sobie sprawę, że naturalne niekoniecznie oznaczna bezpieczne (lecz napewno: bezpieczniejsze), więc tak bardzo ważne jest ograniczenie się do zalecanego dawkowania, zawsze i przy wszystkich ziołach (jeśli już została podjęta decyzja o użyciu substancji).
Inne substancje jakie mają podobne działanie: Eleuthero (jednak dość słabe, mimo iż dla części osób może być ono odpowiednie). Więcej o substancji w s. #7:Proces i #K8L:hE5.
[1090] Także mięśni, patrz s. #9:Q35.

skutek przekonań może być wszystko przeorganizowane w sposóbu możliwiający najpełniejsze wykorzystanie zasobów posiadanych, w zależności od celów/ programów w nim zawartych, s. #K8J)[1091]. Więcej o śnie zostało napisane w podsumowaniu sekcji #K8 (w przypisach).

Sen[1092] w istocie pełni ogromnie ważną rolę w celu poszerzania wiedzy dla Uniwersalnego Intelektu, w którym to momencie – w przypadku postawienia pytania lub zagadnienia są manufakturowane wszelkie permutacje rozwiązań jakie to przyczyniają się do poszerzenia wiedzy tego ostatniego, a nam umożliwiają otrzymanie odpowiedzi na długo dręczące nas pytanie lub problem. Przy czym należy wiedzieć, iż to czy zostanie ujawnione nam rozwiązanie może być także zależne od właściwego momentu, stopnia skumulowania μ (energii moralnej) oraz czasu, wysiłku (w tym intelektualnego), także stopnia motywacji i intencji jaki został przez nas poświęcony na rozwiązanie problemu. W momencie wejścia w pewną fazę (głęboką) snu jest uwalniane DMT (prawdopodobnie szyszynka zlokalizowana w mózgu, ma w tym udział) a wobec tego organizm jest 'teleportowany' do tzw. przeciw-świata, gdzie istnieje szansa na znalezienie rozwiązań (występują marzenia senne, patrz sekcja #K8B). Zasypiaj więc zawsze z celami zakodowanymi w głowie na minutę przed zaśnięciem, a przyspieszy to z pewnością ich osiągnięcie. Upewnij się, że będą one krystalicznie wyraźnie – np. w postaci obrazu czy też wizji (problem musi być zdefiniowany specyficznie i mierzalnie) oraz by jasno precyzowały zagadnienie oraz efekty jakie mają być osiągnięte[1093].

Po zwiększenie jakości oraz stopnia wypoczynku doświadczonego zastosuj się do rad zawartych w sekcji #K8C,Plastiki. Upewnijmy się także, iż dziennie są wypijane conajmniej 3-4.5 litry czystej, niegazowanej wody[1094].

…

[1091] Z tego powodu jest to proces, który trwa – jeśli chodzi o zmianę w/w programowania, jako iż to mózg musi się dostosować co do nowych wymagań. Z drugiej strony umożliwia to jednak pełniejsze zastanowienie się nad jego istotą, sensownością oraz dalszym zrozumieniem, tego co jest robione – co może mieć funkcję chroniącą czy też zabezpieczającą, u większości.

[1092] Przenosi się tam duch/ nasza świadomość (do przeciw-świata, patrz sekcja #K8B) a odbywa się to przy wytwarzaniu DMT jaka to jest produkowana w szyszynce. Jednak istotne jest zrozumienie, że mózg stara się nas jakgdyby odciąć po ukończeniu snu tak byśmy w miarę możliwości nic nie pamiętali z przeżycia (co najwyżej zostali z inspiracjami). Jako ciekawostka niech zostanie powiedziane, że jest to do doświadczenia (z pełną świadomością wydarzenia) przy użyciu syntetycznego DMT jaki także jest odnajdywany w niektórych zwierzętach, a także nawet w niektórych roślinach oraz przedstawicielach innych gatunków. Substancja pozostaje jednak wciąż jedną z najbardziej nielegalnych (tzw. 'boska molekuła') na świecie, a jej posiadanie grozi długoletnim więzieniem (mimo tego, iż jest produkowana każdego dnia, naturalnie w mózgach u wszystkich z nas).

[1093] Ujmij je także w pozytywny sposób jako coś co jest oczekiwane oraz do czego osiągnięcia podejmowane są działania.

[1094] Zauważ, że spożycie jakichkolwiek innych nie jest wliczane (w tym także spożycie tych ostatnich może mieć negatywny efekt na jakość doświadczanego snu oraz wypoczynek jemu towarzyszący – patrz informacje w dalszej części).

Jeśli by wejść w inżynierię snu, to człowiek podlega naturalnemu rytmowi – jaki jest nierozłącznie związany z temperaturą dobową ciała. W momentach kiedy ulega ona podwyższeniu – zwiększa się nasza aktywność i pobudliwość, a wpływ na to ma światło dzienne jak i sztuczne (konieczne jest zauważenie, że źródła sztuczne mają znacznie zaniżoną wartość lumenów, czyli natężenia – w porównaniu do Słońca, co może powodować efekt słabszy[1095]) jakie to z kolei ma wpływ na wartość hormonów w organizmie, tj. melatoniny i innych kontrolujących tą aktywność. Wysiłek fizyczny także przyczynia się do podniesienia ciepłoty ciała, przez co zwiększona jest aktywność.



Rys. 65. Wykres ukazujący naturalny cykl dobowy, jaki to jest silnie skorelowany z temperaturą (ciepłotą) ciała jaka to ulega zmianie w ciągu dnia, a jakiej wzrost prowadzi do zwiększenia aktywności, a spadek jest odczuwalny poprzez: zmęczenie, senność i inne pochodne (pory AM na wykresie oznaczają czas przed południem – ranek, a PM popołudnie aż do północy).

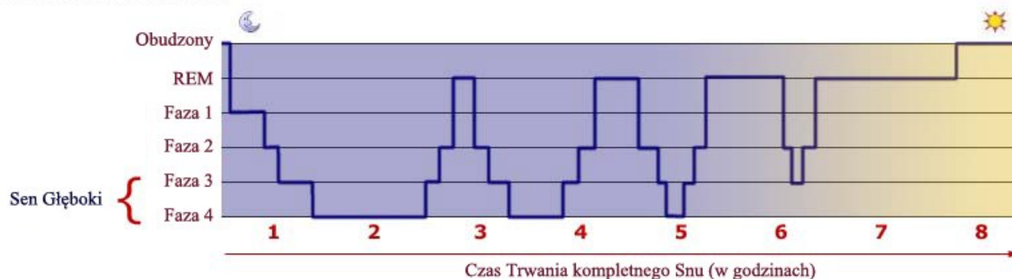
Jego naturalny spadek jaki występuje typowo w porze południa, a pozwala przy krótkiej maks. 30-45 minutowej drzemce[1096] (patrz wykres następny) na zregenerowanie sił.

Co ciekawe, ludzie zażywający kofeiny, alkoholu czy nikotyny i innych nie są w stanie doświadczyć w pełni odprężającego[1097] wypoczynku, ze względu na osłabiające działanie powyższych substancji na tzw. cykl snu. Wszelkie problemy jakie powstają w wyniku – są efektem pogwałcenia tego naturalnego rytmu, w wyniku czego użycie tych substancji może być zrozumiane (#7). W celu przestawienia, konieczne jest przedłużenie tego rytmu w czasie (np. poprzez nie spanie 30 godzin i więcej, bez użycia

---

1095 W czego wyniku temp. ciała będzie spłaszczona, a będzie to miało związek z aktywnością, jak i funkcjonowaniem (w przypadku braku lub niedostateczności będzie ono najprawdopodobniej zredukowane).
1096 Jednak nie więcej, ze względu na to iż kiedy organizm wejdzie w fazę 3 i 4 (głęboką) snu, gdzie wystąpi najprawdopodobniej śnienie, będzie to miało wpływ na zresetowanie cyklu – więc, jeśli zostanie się obudzonym to pobudka nastąpi przy początku cyklu nocnego (wirtualnie czyniąc wstanie niemożliwym oraz co będzie wiązało się z symptomami spadku temperatury ciała, jaka to ponownie zostanie rozpoczęta w tego wyniku).
1097 Autor raz maksymalnie przy użyciu narkotyków nie spał tydzień. Po 5 dniach nie wiedział gdzie jest, a po 7 słyszał już głosy i miał halucynacje na otwartych oczach – widząc falową strukturę wszechświata (mózg przestawał powoli interpretować bodźce wzrokowe wewnątrz pola widzenia). Z tego powodu eksperyment został przerwany, bo stał się zbyt niebezpieczny. Nie zalecane jest jego powtarzanie. 3-4 dni bez snu przy użyciu sztucznych środków pobudzających było normą. Po miesiącu takiego 'liftingu' ten ostatni spał nieprzerwanie k. 10 dni (swoją drogą zabawne jest położyć się 5tego, a obudzić 15tego – tak jakby ktoś ukradł nam kartki z kalendarza: mózg budził organizm tylko po to by dostarczyć wody i pokarmu, tj. mleko organiczne po czym szło się do łóżka i może – nie tyle, że się traciło przytomność, ale po prostu: zasypiało). Podczas tych doświadczeń doszło do tzw. OOBE (z ang. Out Of Body Experience) czyli zjawiska, gdzie organizm jest tak przemęczony, że dusza zdaje się opuszczać ciało (uczucie lotu, przy położeniu głowy – jakby się spadało oraz inne sensacje itp., wg autora: nic ciekawego). Zabawy ze snem powyżej pewnych limitów są niebezpieczne, stąd śpij zgodnie z rytmem biologicznym twojego organizmu. Odstaw także wszelkie używki.
Zostało to napisane po to, by uświadomić czytelnikowi iż mniejsza ilość snu i dłuższe niż zwyczajowo czuwanie – trwające po kilka dni, nie jest niebezpieczne i nie dochodzi do śmierci wobec tego. W świetle powyższego: jesteś w pełni bezpieczny, jeśli twoje dni się przedłużają, a śpisz mniej ale regularnie.

jakichkolwiek substancji) po czym zaśnięcie – po obudzeniu, cykl rozpocznie się od 0, od pory w jakiej to obudziliśmy się.



Rys. 66. Sen jest podzielony na pewne fazy, jakie odbywają się w różnych ramach czasowych i jest to związane z aktywnością mózgu.

W istocie cykl ten powinien być przeprogramowany na poziomie podświadomym, aby czynności były wykonywane automatycznie (patrz s. #X2 po więcej)[1098].[1099]

[1098] W jakiego wyniku jest możliwe maksymalne skrócenie snu, przy pełnym i odprężającym relaksie, nawet do 5-7 godzin dziennie oraz znaczne wydłużenie czasu aktywności dobowej.
Jako ciekawostka zostanie podana informacja, że spanie typowo większą ilość czasu (np. 10 godzin) przy występowaniu zmęczenia i senności po obudzeniu jest w istocie złe, gdyż powoduje ono przekroczenie naturalnej fazy rytmu dobowego (zalecane jest ograniczenie ilości snu, tak by upewnić się iż będzie ono przebiegało zgodnie z tym ostatnim). Problemem jest to, iż niektórzy ludzie śpią i chcą spać więcej niż jest to dyktowane przez własny organizm (np. jeśli zostanie się obudzonym mimowolnie to należy wstać i kontynuować dzień, a nie chcieć jeszcze ‘dospać’ gdyż to drugie zaburza naturalny cykl i w tego wyniku: będziemy czuć się zmęczeni i niedospani).
W istocie śpi się zawsze tyle, ile jest wymagane przez organizm – jest to silnie skorelowane ze stopniem oczyszczenia ciała z toksyn, co ma efekt w przypadku przeprowadzenia oczyszczeń zawartych w tej publikacji. Najważniejsze jest, aby sen był niezmącony (ciągły, bez przerw wywołanych zewnętrznymi czynnikami).
Autor śpi także na podłodze, zamiast na łóżku obok – jako iż twarde powierzchnie zapewniają lepszy komfort i odpoczynek sprzyjający regeneracji (jest to wymóg i obowiązek ku krótszemu czasie spania, lepszemu wypoczynkowi towarzyszącemu). Śpisz na podłodze, bez użycia żadnej poduszki (patrz rysunki na stronie następnej – zdjęcia są jedynie demonstracyjne i zostały zrobione na powierzchni, jaka ukazała by pozycje: spanie odbywa się na w pełni bawełnianej wyściółce oraz pod przykryciem, 100% wełnianego koca).
[1099] Ostatecznie czas snu stanął przy wartości 5.5-6 godzin (a nieraz nawet i po 5) przy wieku 23l. oraz zapewniając maksymalny wypoczynek oraz regenerację, nigdy wcześniej nie spotykaną. Wyspanie się i poziomy energii są zdecydowanie większe niż kiedyś, gdy spano na łóżku po 10-12 godzin średnio – nadal będąc zmęczonym, a na taki wynik składa się przede wszystkim: a) oczyszczenie organizmu z toksyn (#K1-K7, #K8), b) dieta organiczna (#1, #9:Q35), c) programowanie oraz wiedza o aktualnych fazach rytmu, pozwalająca na wejście w sen w odpowiednim czasie, d) spanie tylko i wyłącznie na twardej podłodze oraz inne, pomniejsze (temperatura 25̊C, odzież, cisza, indukcje nocne). Co więcej: po tym czasie regeneracja jest niezwykła i nie da się ‘dospać’ czy poleżeć, bo jesteśmy aż nazbyt wypoczęci (wstając natychmiastowo i biorąc się do pracy – mając do dyspozycji 18-18.5h czasu na zajęcia własne, przy pełnej regeneracji – zero ospania, potężna ilość energii nawet przy kondycji z s. #5). Istotne wydaje się także podanie do informacji, że czasem przedłużając ten czas o kolejne do 16-24 godzin dodatkowych, bez jakiegokolwiek snu ani zażycia jakiejkolwiek substancji (użycie tych ostatnich jest surowo wzbronione jako, że pogarsza stan i przyczynia się do zwiększonego zmęczenia) śpi on tyle samo lub nieznacznie więcej przy identycznej świeżości oraz w pełni regenerującym wypoczynku. Autor także śpi w rzeczach, po to by nie tracić czasu na ubieranie się. Po obudzeniu się wykonywane są także podstawowe ćwiczenia po to by zwiększyć ciepłotę ciała, jaka zwiększa gotowość do pracy oraz towarzyszące pobudzenie (pobieganie w miejscu, pomachanie rękoma, poskakanie itp. – nie trwa to dłużej niż minutę, a daje wiele). W zależności od wiedzy zgromadzonej za dnia, mnogości doświadczeń, bądź innych – ważnych, czas snu może się wydłużyć o dodatkowe 20-70% czasu bazowego (6 godzin).





Rys. 67. Przykłady prawidłowych pozycji jakie są są używane do spania na twardym podłożu/ podłodze. Zauważ, że w pozycji przedstawionej na pierwszym rysunku ciężar nie opiera się na barku, mimo iż może to tak wyglądać (pewne osoby twierdzą także, że po zmianie z miękkiego łóżka na twarde: ich bóle pleców, odchodzą całkowicie lub zmniejszają się do komfortowego poziomu). Sen, na takim twardym podłożu: zapewnia znacznie bardziej regenerujący odpoczynek i jest zdrowszy (także w skutek mechanizmu zaprezentowanego w s. #K7F).

Q31. PERMANENTNE ODBUDOWANIE STRACONYCH I/ LUB PRZERZEDZONYCH WŁOSÓW

Łysienie jest oznaką progresywnej degeneracji organów i niedożywienia (także w wyniku tego choroby toczącej organizm). Najczęstszą przyczyną jest po prostu nieprawidłowa dieta (patrz sekcja #1) jednak praktycznie zawsze jest to połączone także z nieprawidłowym stanem jelit (także w wyniku diety – także prawdopodobnie zapchaniem wątroby przez kamienie i innymi kondycjami). Jeśli występuje w nich nieprawidłowa flora bakteryjna (np. w wyniku spożycia w przewadze diety gotowanej, przetworzonej) to z zasady jest to przyczyną dodającą do kondycji (#K3 i #K2B,Wlewy). Należy pamiętać, że jeśli te ostatnie są zanieczyszczone – to organizm nie jest w stanie prawidłowo absorbować oraz asymilować składników odżywczych zawartych w jedzeniu, a te dodatkowo są podkradane przez pasożyty w nich obecne. Następnym czynnikiem jaki może mieć wpływ na łysienie to zła kondycja żył (np. w wyniku zbyt dużej ilości tłuszczu w nich zdeponowanego) jakie to nie są w stanie prawidłowo rozdystrybuować tlenu jak i składników odżywczych w organizmie.

Łysienie nie występuje także w przypadkowych miejscach. Jeśli zaczynają tworzyć się zakola – oznacza to iż szwankuje układ moczowo-płciowy. Jeśli łysienie rozpoczyna się na górze głowy oznacza to, że wątroba i serce są przeładowane pracą i niedożywione. Łysienie może być wskaźnikiem zdrowia organizmu i problemów/ chorób go toczących. Wiedz także, że włosy pełnią ważną funkcję w organizmie, jako iż to przez nie wypychane są toksyny z organizmu (w tym metale ciężkie, toksyny i trucizny)[1100]. Kiedy zostaną poprawione warunki pracy danego organu – wówczas dochodzi do ponownego odrostu włosów.

W tym celu konieczne jest przeprowadzenie leczenia #K1-K8 oraz zastosowanie diety w przewadze surowej roślinnej z sekcji #1, a włosy zaczną powoli odrastać (może to być dopiero zauważone po zakończeniu pierwszych trzech sekcji leczenia – #K1-K3). Kamienie wątrobowe mogą być przyczyną dodającą (s. #K5). Pamiętaj, że wszystkie leczenia muszą być przeprowadzone w kolejności jaka jest zawarta w tej publikacji.

Q32. ODBUDOWANIE ZNISZCZONEJ SKÓRY U PALCÓW RĄK I NÓG

Jeśli skóra palców jest zniszczona to jest to czysta oznaka naszego organizmu, iż nie spożywamy wystarczająco białka w postaci naturalnej, w diecie.



W celu ich odbudowy konieczne jest wyeliminowanie produktów przetworzonych i przerzucenie się na konsumpcję diety, której zasady zostały zawarte w sekcji #1. Należy zwiększyć codzienne spożycie produktów zawierających znaczne ilości białka do conajmniej 1.5-2x wagi ciała (czyli np. jeśli ważymy 80kg, to powinniśmy spożyć conajmniej 120-140g białka dziennie). Dieta powinna składać się z przewadze z surowych nasion i orzechów. Skóra odbuduje się w czasie miesiąca.

[1100] W czego wyniku usunięcie ich w wyniku zabiegu laserowego – z głowy, powinno być zawsze unikane.

Q33. PERMANENTNE ZWIĘKSZENIE NATURALNEGO LIBIDO I TWARDOŚCI PENISA U MĘŻCZYZN

Na obniżenie libida ma wpływ kondycja układu odpornościowego oraz poziom hormonów (z kolei wpływ na to mają toksyny, przerost wewnętrznej choroby organizmu, pasożyty itp.). Ponownie: leczenie #K1-K8, a także zastosowanie techniki (jedynie w przypadku mężczyzn) zawartej w tej sekcji, w pyt. #Q1. Konieczna może być także zmiana przekonań jakie są noszone przez nas (np. dana osoba może mieć przekonanie o aseksualności[1101] co może przejawiać się – psychicznie: na obniżony popęd płciowy oraz zaniżone poczucie własnej atrakcyjności). Prócz programowania podświadomego jakie zostało przedstawione m.in. w tej sekcji także w pyt. #Q1 zalecane jest ‘złapanie’ najlepiej jakiegoś elementu zewnętrznego, dzięki któremu będzie możliwe zakotwiczenie nowego przekonania (np. iż w wyniku noszenia danej rzeczy staliśmy się atrakcyjni, bądź w wyniku zdobycia pewnej wiedzy) a następnie życie wg tego przekonania – mózg dostosuje się do nowych warunków i w czasie zobaczymy dowody naszych nowych wierzeń.

Q34. UPRAWIANIE SEKSU BEZ WYTCHNIENIA, BEZ UTRATY EREKCJI

Odpowiedź została udzielona w tej sekcji, w pyt. #Q1. Inną alternatywą jest obrzezanie (typu 2 lub 3, ew. 4 – obrzezanie typu 1 nie jest zalecane ze względu na mogące wystąpić znaczne problemy z osiągnięciem orgazmu): więcej informacji zostało udzielonych w sekcji #6[1102].

[1101] Niepodkreślający cech płciowych, nieodczuwający popędu płciowego (także zmniejszone poczucie własnej seksualności – atrakcyjności, wartości czy przekonanie o niskim pożądaniu seksualnym innych wobec własnej osoby).
[1102] Informacja dotyczy naprężenia członka i wydłużenia czasu nim dojdzie do wytrysku, jednak jest pominięty odpoczynek jaki może być konieczny a jaki może wyniknąć ze zmęczenia.

Q35. PRZYBRANIE NA MASIE/ WADZE ORAZ JEJ REGULACJA NA OPTYMALNYM POZIOMIE

Należy pamiętać, że przytycie nie jest zdrowe dla organizmu, jeśli większość naszej masy stanowi tłuszcz, dlatego te pytanie zostanie rozpatrzone tylko w kontekście nabrania masy mięśniowej. W przypadku kobiet w celu osiągnięcia odpowiedniej sylwetki wystarczająca jest dieta, jakiej zasady zostały opisane w sekcji #1 (jako ciekawostka niech posłuży fakt iż możliwe jest prawie nielimitowane jedzenie jeśli tylko zostaną zachowane zasady, a przybranie na wadze nie nastąpi lub będzie nieznaczne – w dodatku może wystąpić i wystąpi prawdopodobnie jeszcze dalsze schudnięcie).

Zanim jednak będzie sensowne rozpoczęcie treningu masowego (albo w jego trakcie) koniecznie musi być przeprowadzone oczyszczanie organizmu z toksyn, patogenów, pasożytów (jakie często uniemożliwiają przytycie) oraz wyeliminowanie innych siedlisk chorób (sekcje #K1-K8)[1103]. W leczeniu zostaną oczyszczone organy, jakie to będą mogły sprawniej wykonywać swoje funkcje. Zauważ także, że wyeliminowanie pasożytów w jelitach (także w jelicie grubym) jest konieczne, gdyż podkradają one składniki odżywcze i prowadzą do wielu chorób oraz symptomów (co pośrednio wpłynie na utratę masy bądź znaczące ograniczenie przyrostów mięśniowych). Odciążenie organizmu pozwoli na znacznie skuteczniejszą jego regenerację, co z kolei przełoży się na przyspieszony w czasie wzrost masy mięśniowej. Należy przy tym wiedzieć, iż użycie jakichkolwiek odżywek może być pomocne, jednak przeładowanie nimi organizmu nie jest zalecane.

W celu przyrostu masy (co ma przełożenie na wzrost wagi) konieczne są tylko trzy rzeczy. Nieprawidłowe lub pogwałcenie jednej z nich może samo w sobie zaprzepaścić szansę na jej nabranie, dlatego konieczne jest postępowanie wg wskazówek jakie zostały ustalone.

1. **DIETA**

   Wbrew pozorom – w przybraniu na masie najważniejsza jest dieta. Wiedz, że bez cegieł niemożliwe jest zbudowanie domu jaki ma być z nich wykonany. Energia jaka jest potrzebna na budowę organizmu (lub raczej odbudowę zniszczonych włókien mięśniowych, a także tworzenie nowych) jest zużywana stale w wyniku prowadzenia życia oraz podtrzymania funkcji życiowych. Zapotrzebowanie na nią wzrasta w wyniku ćwiczeń siłowych czy też wzmożonego wysiłku, stąd pamiętaj iż niemożliwe są przyrosty bez zapewnienia odpowiednich ilości energii – jakie tylko mogą być pobrane i zasymilowane w organizmie z pożywienia.

   Jest to częsty błąd młodych, początkujących – jacy to wylewają siódme poty na siłowni, a zapominają (lub raczej nie wiedzą) o podstawowym: jedzeniu. Z reguły spożywają oni wszystko lub 'dużo jedzą' (bardzo często mieszając pokarmy, co samo w sobie stanowi kłopot, patrz sekcja #1C) jednak nie likwiduje to problemu, gdyż wciąż te potrzeby energetyczne organizmu nie są zaspokajane przez co wzrosty są minimalne lub bardzo wolne. W istocie nie ma znaczenia ile się tak naprawdę je, ale co się je i jak (różne pożywienie w celu optymalnej asymilacji nigdy nie powinno być łączone w jednym posiłku). Zauważ także, że w celu przybrania na masie wiąże się to z dość znacznym kosztem jedzenia[1104] a bez odpowiedniej i prawidłowo zbilansowanej diety nie jest to możliwe.

   Ilość jedzenia oraz energii jaka jest konieczna do odbudowy zniszczonych treningiem mięśni jest zdeterminowana od wielkości tych uszkodzeń. W uproszczeniu, konieczne jest zawsze przyjmowanie takiej samej bądź podobnej ilości białek, węglowodanów oraz tłuszczy (i także innych składników odżywczych jak witaminy czy minerały) każdego dnia. Najlepiej w tym celu ustalić sobie 2 czy 3 tzw. posiłki stałe, jakie to nam zapewnią[1105] (jakie są spożywane każdego dnia). Reszta jaką spożyjemy pójdzie na nadwyżkę węglową (jaka jest potrzebna do wyrobienia wzrostu masy) oraz na uzupełnienie pozostałych minerałów i witamin w naszej diecie – pozostaje ona osobistym wyborem i zalecana jest rotacja tych produktów (przypadających na 2 lub 3, ew. 4 pozostałe posiłki: patrz sekcja #1).

1103 Zauważ także, że konieczne jest spożycie czystej wody, dzięki wykorzystaniu urządzenia zawartego w punkcie #K8A jaki to głównie wyeliminuje z niej rakotwórczy i obciążający organizm chlor i inne zanieczyszczenia.

1104 W porównaniu do pensji minimalnej – prawdopodobnie 3 lub 4krotnym od tego, jaki jest ponoszony normalnie.

1105 Jednymi z takich posiłków na jakie autor postawił są m.in.: gotowana soczewica zielona (200g) oraz surowe ziarna słonecznika (100g) lub inne orzechy/nasiona. Mimo, iż też są one stosowane czasem w rotacji (np. jeden dzień w tygodniu jest jedzone co innego i są one pomijane).

Dieta, musi być skontruowana wg wytycznych (oraz zachowaniem ich) z sekcji #1 (w tym szczególnie braku jakiegokolwiek mieszania pokarmów w posiłkach). W istocie ilość białek, węglowodanów i tłuszczy w diecie ma tak naprawdę drugorzędne znaczenie – autorowi udało się ustalić iż tak naprawdę to co ma priorytet to wyrobienie dodatniego bilansu węglowego (czyli ilość energii jaką dany pokarm niesie). Tłuszcze, jakie powstają w wyniku gotowania są tak naprawdę bardzo kaloryczne, mimo iż niezdrowe.

Teoretyczne dane jakie są akceptowane to układanie diety pod 2-3g x kg masy ciała białek, 2-7x węglowodanów i 1-2g tłuszczu. Ilość kalorii jakie spalamy obliczamy przez pomnożenie wagi przez 24, a następnie dodanie ilości kalorii w zależności od naszej budowy, jako średniej zużywanej w ciągu dnia na wykonywanie czynności codziennych (endomorfik[1106] spala od 200-400 kcal, mezomorfik[1107] 400-500 kcal, a ektomorfik[1108] [1109] od 700-900; daje to w proporcji 1-2x ; 2-2.5x, 3.5-5x a ilość spalanych kalorii jest zależna od typu budowy, jaki przekłada się na tempo metabolizmu, gdzie metabolizm szybszy oznacza większy wydatek energetyczny organizmu na podtrzymanie funkcji życiowych[1110]). Należy pamiętać, że jest to podstawowa wartość jaka jest zużywana dziennie jedynie na codziennie czynności, więc jeśli wykonywana jest przez nas dodatkowo jakaś fizyczna praca to należy jej intensywność oraz czas spędzony pomnożyć przez ten współczynnik – przyjmuje się iż praca intensywnie fizyczna to 300 kcal na godzinę, intensywna 200 kcal, a mało intensywna to 100 kcal (mowa tu o pracy fizycznej) i jest to jedyne możliwe do wyliczenia w szacunku (jako iż jest to zależne także od wielu innych czynników). Ilość kalorii jakie spalamy podczas treningu wynosi 9 na minutę, więc trzeba dodać to także do równania. Załóżmy, że obliczenia wykonane zostaną na osobę ważącą 60kg, o wzroście 178 cm i budowie ektomorfika, stąd: 60(kg) x 24 (ilość kalorii jaka jest potrzebna na kg masy ciała) = 1,440 kcal. W celu wyrobienia nadwyżki węglowej (w celu przybrania masy) konieczne jest dostarczenie (przyjmuje się) 20% więcej energii. Ważne jest także zrozumienie, że kaloryczność w pokarmach gotowanych wynosi tylko minimalnie ponad 50% (patrz dlaczego w sekcji #1 – jednak są one potrzebne i wymagane do przybrania na masie) dlatego

---

[1106] Są to osoby często nazywane grubymi bądź też często z dużymi brzuchami. Charakteryzują się ciężką budową ciała, rozłożystym i grubym szkieletem, wolnym metabolizmem, a więc dużą masą zarówno mięśniową, jak i tłuszczową, z tendencją do tycia.

[1107] Są to osoby tzw. o sylwetce kulturystycznej: ich mięśnie szybko się rozwijają jednak nie nabierają zbytnio tłuszczu. Mają cechy sylwetki i metabolizmu pośredniego między ektomorfikiem, a endomorfikiem, o proporcjonalnej budowie, średnim tempie przemiany materii i tendencji do łatwego zwiększania masy mięśniowej.

[1108] Osoby tzw. 'drobnej kości' charakteryzujące się bardzo szczupłą budową ciała (chudą szyją, wątłą klatką piersiową) mało rozłożystym i lekko zbudowanym szkieletem, brakiem otłuszczenia oraz szybkim metabolizmem.

[1109] Autor jest ektomorfikiem (tzw. hardgainer).

[1110] Metabolizm, czyli inaczej tempo przemiany materii – jest to w potocznym rozumieniu szybsze rozkładanie i przyswajanie składników odżywczych przez organizm. Jest to stały (podlegający w normalnych warunkach dość minimalnym wahaniom) dość znaczny koszt energetyczny jaki musi być poniesiony w celu wykonania pracy oraz podtrzymania funkcji życiowych. W zależności od typu budowy oraz aktywności niektórych hormonów, w tym szczególnie hormonów tarczycy T3 – te wartości są różne. Jest to powód, dlaczego osoby z szybką przemianą materii (typ: ektomorficzny) są często chude (ze względu na konieczność dostarczania znacznych ilości pokarmu oraz intensywnego treningu masowego). Inaczej można to porównać do tego, iż ta sama praca jest wykonywana u różnych ludzi (w zależności od typu budowy i tempa przemiany materii) za różną cenę. Przykładowo: osoba z szybką przemianą materii będzie potrzebowała w domyśle 700 kalorii na tylko podtrzymanie życia, a przejawia się to w tym, że aby przytyć konieczne jest nadwyżka kaloryczna (wyrobienie dodatniego bilansu węglowego) jaka to np. może być minimalna w przypadku osób co ma niskie tempo przemiany materii i potrzebują tylko np. 200 kcal do funkcjonowania w danym dniu (są to liczby przykładowe mające oddać pewne wyobrażenie – w rzeczywistości są one wyższe, należy je pomnożyć typowo przez cztery-pięć). W istocie: osoby o szybkiej przemianie materii najczęściej są chude w wyniku dość znacznego zapotrzebowania na kalorie i ciężko im przytyć (jednak aktywność mózgu, szybkość procesów myślowych i często inteligencja także z reguły jest znacznie wyższa u nich – stąd to najczęściej osoby właśnie chude są artystami, pisarzami, geniuszami czy naukowcami). Natomiast osoby o wolnym metaboliźmie mają tendencję do tycia, jako iż nie wymagają oni dużo kalorii, a mało są także w stanie ich spalić (osoby te często cechuje towarzyskość i bycie szefem ze względu na to iż praca jest dla nich znacznym wydatkiem siły ze względu na konieczność przemieszczania znacznej masy). W najprostszym znaczeniu: jest to ilość kalorii jakie dana osoba musi zużyć w celu podtrzymania życia i wykonania codziennych czynności, gdzie szybki metabolizm oznacza większe zapotrzebowanie na energię (nawet w celu podtrzymania masy) a wolny: małą ilość (cała reszta jest z reguły zamieniana w tłuszcz) przez co osobom z wolnym metabolizmem jest łatwiej taką wagę utrzymać i zwiększyć, a zdecydowanie trudno lub nawet niemożliwe jest ją zgubić (wymagane są do tego długie okresu głodu – jako ciekawostka niech posłuży fakt, iż w przeszłości było to cechą, jaka umożliwiła przetrwanie ludziom o takim genotypie, gdzie istotne były długie okresy głodu – dziś tego natomiast nie ma, a dodając do tego uszkodzenie mózgu w zarodku przez matkę noszącą płód i spożywającą pokarmy chemicznie-wzmocnione oraz uszkodzenia nią spowodowane jak i wzmożony apetyt przez to spowodowany, patrz sekcja #K8C – czyni to dzisiejszą plagę otyłości na świecie).

należy postawić w przewadze na maksymalnie surowe jedzenie. Pamiętaj także, że dzienne zapotrzebowanie na białko jest realizowane z procesu oddychania człowieka (znowu patrz sekcja #1, jej koniec) jako, iż azot jest zamieniany na białko. Jedyne co jest potrzebne to energia, aby te procesy jego asymilacji podtrzymać, a do tego konieczna jest nam energia z pożywienia z odpowiednią nadwyżką (wyrobienie dodatniego bilansu węglowego)[1111].

Liczenie kalorii jest nieporozumieniem i jest pozbawione sensowności w sensie praktycznym. Jest to w istocie wszystko znacznie prostsze – po prostu wprowadź dietę z punktu poniżej – jedz wysokoenergetyczny posiłek (najlepiej min. 3-4 surowe, 2-3 gotowane), zrób minimalnie 1500-1,800 kcal na podstawowych posiłkach, to zapewni twoje dziennie zapotrzebowanie, a reszta zostanie zużyta na budowę mięśni. Zastosuj się do poleceń organizmu: jako iż będziesz już wiedział, że jesteś głodny z powodu tego iż ten ostatni będzie się on tego domagał (upewnij się, że przeprowadzisz czyszczenia #K1-K8 jako iż wpływ na ten mechanizm oraz łaknienie poszczególnych pokarmów mogą mięć pasożyty oraz wewnętrzna choroba organizmu – mogą one także zdecydowanie zaburzać go i są znaczącym, obciążeniem jakie obniża poziom naszego życia; co może być jedynie zrozumiane po przeprowadzeniu wszystkich czyszczeń). Pamiętaj, że to czy wyrabiasz pozytywny bilans węglowy – zostanie zademonstrowane na twoim brzuchu, jeśli zacznie pojawiać się tam dość znaczne otłuszczenie (po min. 2-3 tygodniach, gdzie zostaną zachowane zasady diety z sekcji #1). Powyższe, jest to uproszczone, kompletne zrozumienie energetyki oraz kalorii w ciele ludzkim.

Nie zostanie podana specjalnie żadna dieta[1112] jako iż należy ją dobrać tak aby dane pokarmy smakowały oraz abyśmy spożywali je chętnie (a nie tylko z powodu, że musimy bo chcemy przybrać na wadze i mieć wielkie mięśnie). Ma to znaczący wpływ na motywację do treningu i ćwiczeń, a każda osoba ma inne upodobania i jedne pokarmy mogą być złe dla drugich.

Ułóż więc sobie dietę zbudowaną z 2-3 posiłków stałych, jakie zapewnią tobie wystarczający dodatni bilans węglowy[1113] (oraz jakie będą możliwie surowe i roślinne, a przez to szybkie w trawieniu) gdzie pokarm pochodzenia zwierzęcego będzie na ostatnim miejscu i jedzony tylko pojedynczo (bez zmieszczania z czymkolwiek prócz pojedynczej tylko przyprawy tj. jak pieprz – jednak jeśli już to tylko z tych naturalnych i bez żadnych dodatków chemicznych jak np. wzmacniacze smaku, patrz sekcja #K8C:glutaminian sodu i inne) oraz jakich suma kaloryczna będzie powyżej conajmniej 1,500kcal. Zostanie powtórzone jeszcze

---

[1111] W teorii wartość kaloryczną liczy się poprzez pomnożenie i zsumowanie wartości: 1g białka – 4 kcal, 1g węglowodanów – 4 kcal, 1 tłuszczy – 9 kcal, błonnik – 2 kcal, kwasy organiczne – 3 kcal (w tym jako ciekawostka: 1g etanolu, czyli alkoholu – 7 kcal). Z reguły jednak są podane na opakowaniu, bądź odpowiedniej stronie informacyjnej (w przypadku warzyw oraz owoców) i praca jest już wykonana.

[1112] Także iż dieta obecna nie została wystarczająco przebadana ze względu na zbyt krótki czas (poniżej 3 miesięcy) jaki autor na niej jest w chwili obecnej.

[1113] Po byciu przez 8 miesięcy na diecie złożonej tylko z trzech-czterech pokarmów (patrz sekcja #K7 po więcej szczegółów diety): 200g kaszy gryczanej lub 200g ryżu brązowego, 175-200g sera, 260g lub czasami nawet więcej tuńczyka (wszystkie gotowane, spożywane tylko jako jeden pojedynczy pokarm – bez mieszania np. tuńczyka z kaszą w jednym posiłku). Wyniki eskperymentu można zobaczyć (patrz zdjęcie na stronach następnych) a film prezentujący efekty można zobaczyć pod adresem (wraz z obwodami i innymi szczegółami): http://xernt.com/8-months-on-gym-without-steroids-and-none-prohormones. Należy także pamiętać, że wykonane zostały przeczyszczenia organizmu (m.in. z pasożytów) co zostało zawarte w niniejszej publikacji i wspomniane w początkowym paragrafie w odpowiedzi na niniejsze pytanie. Dieta jednak nie jest zalecana, gdyż stanowiła ona integralną część innego eksperymentu oraz badania nad jej wpływem (diety bezcukrowej) usuwania wewnętrznej choroby organizmu, natomiast zwiększenie masy było tylko produtkem ubocznym mającym na celu stwierdzenie jej efektów w tematyce siłowni (patrz sekcje #2A i #K7). Także ryby posiadają znaczne ilości rtęci i w wyniku ich spożycia często dochodzi do zatrucia (patrz sekcje: #K8C,Rtęć i #1D – zakończenie) i wobec tego konieczna jest długa i ciężka chelacja (s. #K6).
Wartość odżywcza tych produktów: 200g kaszy gryczanej (718 kcal, **28.2g B**, 144.8g W, 2.90g T) lub 200g ryżu brązowego (644 kcal, **14.2g B**, 153.6g W, 3.8g T), 175g sera wędzonego (499 kcal, **42g B**, 0.2g W, 36.8g T), 260g tuńczyka (801 kcal, **36.4g B**, - W, 72.8g T) plus 8 jajek (720 kcal, **48g B**, - W, 56g T) zawsze po siłowni – pozwala stwierdzić, że typowe użycie (2018 kcal, **106.6 B**, 145g W, 112.5g T ~ 2811 kcal, **154.6g B**, 145g W, 168.5g T) jest wystarczające do zbudowania wagi przy wadze 60-75kg (w późniejszym okresie dojadany był jeden posiłek więcej tj. dodatkowe 260g tuńczyka oraz minimalnie zwiększone racje sera) ze względu na występujący głód, co potwierdza teorię oraz jest uwzględnione w nowej diecie (co zapewni skuteczność – jest ona w tej chwili w fazie intensywnych testów, jednak na pierwsze większe efekty przyjdzie poczekać inicjalne trzy miesiące).

raz: zawsze spożywasz tylko 1 pokarm na raz (czyli np. same 3 banany[1114] czy same 3 brzoskwinie[O24] każde jako osobny posiłek – po odpowiedniej przerwie, kiedy znowu odczujemy głód). Poniżej zostaje podany schemat jaki konieczny jest do wykorzystania przy planowaniu diety, w kolejności (do 100g: tylko surowe[1115] { orzeszków laskowych / nasiona słonecznika[1116] / lub innych wg gustu z #1D:Nasiona i Orzechy } – jako, że od rana albo po treningu powinniśmy dostarczyć białka + 2-3 lub ew. 4 kolejne posiłki, surowe roślinne tylko, wg kwestii wyboru[1117] – w tym maks. jeden z nich może być gotowany, ale musi być spożyty jako ostatni + 200g gotowanej { soczewicy zielonej / ryżu brązowego / kaszy gryczanej } + 100-200g { sera bez konserwantów i dodatków chemicznych[1118] / mięsa kurczaka / okresowo 6-8 średnich jajek / ew. okresowo ryby[1119] } – wszystkie stosowane stale albo w rotacji, codziennie i spożywane tylko jako jeden pokarm na jeden posiłek, po czym przerwa 1.5-2.5 godzinna (w momencie odczucia głodu) i kolejny posiłek jak np. 200g sera na noc, przed zaśnięciem). Zawsze dążysz do tego by przyswoić conajmniej 1.6-2x białek w stosunku do twojej wagi (czyli np. ważąc obecnie 80kg chcesz zjadać dziennie docelowo 160g białek[1120] – to z pewnością zapewni przyrosty). Zauważ, że spożywamy tylko surowe (jako iż są zdrowe i znacznie szybciej się trawią, patrz sekcja #1) na początku, aby zapewnić maksymalną energię w ciągu dnia, a następnie dodajemy jeden lub maks. dwa pokarmy gotowane do diety, po czym na sam koniec dnia, przed samym zaśnięciem – spożywamy białka zwierzęce (jakie to są ciężkie w trawieniu i konsumują znaczną ilość energii i jaki to proces zostanie wykonany przez noc). Z kolei sam dzień – zaczynamy od produktu wysoko-białkowego. Pamiętaj, że mogą to być tylko produkty naturalne, jakie nie są przetworzone ani wzmocnione chemicznie (także z dołączeniem innych potraw lub składników): patrz po szczegóły w dodatek sekcji #1D. Z zasady powinieneś być spokojny o liczenie białek, węglowodanów i tłuszczy, jako że przy spożyciu naturalnych pokarmów (w przewadze surowych) jest to zawsze realizowe odpowiednio[1121]. Jesz tylko zawsze na pusty żołądek, wtedy kiedy odczuwasz głód, wodę zawsze pijesz na 10-15 minut przed zjedzeniem oraz po 40 minutach – po zjedzeniu, a także w trakcie między posiłkami[1122].

[1114] Jest podejrzenie iż prawdopodobnie banany są genetycznie modyfikowane (boli brzuch po ich zjedzeniu lub występują nudności albo zgaga) przez co zabronione jest ich spożycie – o ile nie pochodzą one z upraw organicznych (wykorzystujących naturalne, niezmodyfikowane nasiona). Więcej w s. #K8E.

[1115] Metodą pozwalającą stwierdzić czy dane nasiono jest surowe (jeśli nie zostało to podane na opakowaniu) to wykiełkowanie go (konieczne jest z reguły namoczenie i umieszczenie go w odpowiednich warunkach). Może to być także zauważalne na bazie smaku oraz zapachu.

[1116] Jako jednostkę miary należy wykorzystać: jedną lub dwie pełne garści i jeść tylko tyle słonecznika jednorazowo – nie więcej, dokładnie go przeżuwając i zamieniając zębami w niemal płynną papkę przed połknięciem (co zresztą musi być robione przy każdym pożywieniu). Jest to obowiązkowy wymóg do tego, by przytyć więc rób to i utrwal taki nawyk na zawsze (zmiażdżenie pokarmu, przed jego połknięciem na 'pastę').

[1117] Idź do sekcji #1D, gdzie znajdziesz cały katalog takich produktów (mogą być użyte w trakcie produkty z podanej w przypisach diety tj. np. 3 banany/ 100g orzechów włoskich/ 240g fasoli czerwonej/ 240g groszku zielonego/ 300-400g winogron czerwonych/ 200g brokuł/ 100g kiełek brukselki itp. – cokolwiek co jest pożądane do spożycia w tym schemacie).

[1118] Idealnie zjada się ser starty na tarce z odrobiną pieprzu.

[1119] Ryby są źródłem rtęci, dlatego konieczne jest ograniczenie ich spożycia – patrz tabele z sekcji #1D i informacje o tym metalu ciężkim, jak i jego fatalnych skutkach na zdrowie zawaete są w sekcji #K8C:Rtęć.

[1120] Pozostałe składniki odżywcze (patrz: węglowodany i tłuszcze) jest rozłożona odpowiednio w celu przybrania masy – w produktach naturalnych. Ważne jest, aby nie przekraczać znacznie powyżej 40g białka na pojedynczy posiłek jako iż są pewne limity przyjęcia go przez organizm, w danym czasie (jest to paradoksalnie maksymalna ilość po jakie następuje 'niemożliwość' dalszego jedzenia przy spożyciu produktów naturalnych). Zabronione jest spożycie czegokolwiek innego niż naturalne pożywienie (użycie syntetycznej serwatki odpada ze względu na dodatki jakie się w niej pojawiają oraz procesy dzięki jakim jest ona produkowana, jednak pozostaje wciąż do spożycia okazyjnie ser, mleko oraz twaróg – jednak tylko pochodzenia organicznego, ekologicznego). Jeśli tylko po tych ostatnich nie występuje zbieranie się śliny i konieczność jej wyplucia to oznacza iż mogą być te produkty spożywane okazyjnie, od danego producenta – jeśli nie to ten ostatni musi być zmieniony i trzeba skorzystać z produktów innego (nie dzieje się to w przypadku produktów organicznych – informacja została podana raczej jako ciekawostka).

[1121] Autor poszedłby ze swoimi tezami jeszcze dalej: nie chodzi w istocie przy przybraniu masy – o białka, węglowodany czy tłuszcze a istota polega jedynie na dostarczeniu odpowiedniej ilości energii (wyrobienie tzw. dodatniego bilansu węglowego) jaki to paradoksalnie znajduje się w potrawach wysoko-białkowych oraz może być jedynie z nich zapewniony (z tego powodu, konieczne jest ich włączenie do diety, w przewadze).

[1122] Kluczowe jest by pokarm został zawsze przeżuty na postać całkowicie płynną (powinien przypominać gęsty sok – przed połknięciem go). Zostało ustalone, że jedzenie gdy nie jest się głodnym – posiłek po posiłku, w istocie powoduje opóźnienie budowy masy mięśniowej i jest to odczuwalne w dłuższym okresie (spowolnienie całego procesu). Postępuj wg tych wytycznych dla maksymalnych efektów, zawsze.

* - produkt poddany obróbce termicznej (gotowany, prażony, wędzony itp.)

Zawsze zaczynasz dzień od spożycia posiłków wysoko-białkowych i ciężkostrawnych, (jeśli brak jest innych pokarmów wysoko-kalorycznych to mogą być gotowane) ze względu na to, iż z zasady zawierają one najwięcej białka (jednak tylko pochodzenia roślinnego). Ma to związek z tym, iż linia tempa metabolizmu jest największa danego ranka i spada wraz z upływem a dnia, a przez to: asymilacja składników – w tego wyniku chcesz zawsze upewnić się, że zostanie przyjęta przez twój organizm wysoka ilość białka w czasie krótkim (warto jest z tego powodu robić wszystko od razu, czyli jeśli trzeba przyjąć X białka to robimy to możliwie wcześnie, tak aby trend i nawyk był kontynuowany – także ma to efekt taki, iż jeśli w dalszej części dnia pojawią się propozycje np. wyjścia na piwo to najprawdopodobniej zrezygnujemy z nich, gdyż dzień został w prawidłowy sposób rozpoczęty i znacznie łatwiejsze będzie podążenie tym torem aż do jego zakończenia[1123]).

Zapoznaj się z poniższą tabelą[1124].

[1123] Nawet jeśli tylko i wyłącznie z tego powodu. Warto więc zawsze przyjąć w dwóch pierwszych posiłkach połowę wymaganego białka.
[1124] W przypadku tabeli: pokarmy przekreślone mogą zostać dodane, jeśli będą one pochodziły ze źródeł organicznych (ekologicznych). Jest ona ważna na dzień: 2013-02-07 (niektóre produkty mogą zostać zmodyfikowane genetycznie w przyszłości, przez co tabela będzie musiała zostać zaktualizowana – dotyczy ona żywności nieorganicznej, przemysłowej na jakiej autor w tej chwili jest zmuszony przebywać ze względu na posiadane zasoby). Ważne jest także zrozumienie, iż niektóre produkty mogą być inne w różnych rejonach (np. wpuszczone do testów na populacji) stąd zawsze należy przed zażyciem jakiegokolwiek pokarmu i każdorazowo przeprowadzać testy, jakich zasady zostały opisane w s. #K8E oraz #9:Q44 (także w przypadku źródeł organicznych).
W istocie musisz znać tą wiedzę, jako że nie wszystki pokarmy są jeszcze organiczne, a wciąż potrzebujesz pewnych źródeł konkretnych składników odżywczych. Pełne przejście na dietę jedynie organiczną jest sensowne dopiero przy zarobkach rzędu 5,000 zł netto miesięcznie/ osobę, wg opinii autora.

I POSIŁEK[1125]	II POSIŁEK[1126]	III POSIŁEK	IV POSIŁEK	V POSIŁEK[1127]	VI POSIŁEK[1128]
~~Orzeszki ziemne[1129 N12] 175g (1024 kcal,~~	~~Soczewica zielona[1131 W55] 200g (682 kcal,~~	Winogrona czerwone z pestkami [O14]@ 350g	~~Groszek zielony[1132 W11] 240g (180 kcal,~~	Kalafior[1133 W49] 500g 2.50 PLN [-/ Biedronka]	Makrela (Atlantycka)[1134 M54] 200g (~185g

[1125] Źródła pożywienia, nieorganiczne – jakie zostały użyte na dzień 2013-02-09: nie były genetycznie modyfikowane lub nie zostało to ustalone (zidentyfikowane, jednak to ostatnie jest b. nisko prawdopodobne). Sytuacja ta jednak może ulec zmianie w czasie (zawsze patrz s. #K8E oraz #9:Q44 oraz przede wszystkim: myśl). Źródłem danych, także może być strona finansowana przez UE: www.gmo-compass.org/ na jakiej to istnieje możliwość sprawdzenia aktualnie wykorzystywanych genetycznie modyfikowanych produktów (jednak nigdy tylko samodzielnym, zwłaszcza kiedy dane podane na witrynie są ważne jedynie do roku 2010 + trzeba wziąć na poprawkę iż strona jest tworzona przez ludzi, a błędy są tego następstwem lub brak pewnych informacji w wyniku ignorancji/ niewiedzy [strona nie jest prowadzona przez UE, a jedynie wsparta/ wspierana]; w dodatku: naiwne i ogromnym nadużyciem byłoby myślenie, iż o wszystkim zostanie doniesione bądź wszyscy zainteresowani zostaną poinformowani – tyczy się to także innych warunków i kondycji jakie zostaną celowo pominięte). W tym także: 'List of Completed Consultations on Bioengineered Foods' (http://www.accessdata.fda.gov/scripts/fcn/fcnNavigation.cfm?rpt=bioListing&displayAll=true). Także: http://cera-gmc.org/index.php?action=gm_crop_database (informacja: należy wszędzie wybrać 'any', mirrory: www.xernt.com/xh/gmos.list).
Należy także sprawdzać na Google, bo np. pewne pokarmy jakie są pokazane iż nie są modyfikowane (na żadnej ze stron, w dodatku będąc opisanymi jako 'nie jest zamierzone do wprowadzenia') są już obecnie genetycznie zmodyfikowane i obecne w twoim lokalnym supermarkecie, co zostało np. potwierdzone w stosunku do ananasa (przez autora, gdzie występował przykry ból brzucha – z zasady można znaleźć informacje o protestach, dotyczące niechęci uprawy roślin GMO przez rolników lub dane dotyczące skąd pochodzi dany produkt zmodyfikowany, nieorganiczny). Sprawdzenia należy dokonać przy każdym zjedzeniu jakiegokolwiek nowego pokarmu, a także regularnie conajmniej na bazie miesięcznej – nawet jeśli nie zaistnieją takie przesłanki (najczęściej jest to widoczne na pierwszy rzut oka lub w smaku, że produkt został genetycznie zmodyfikowany – jednak nie zawsze być musi). Uważaj na siebie (#K8E).
Orzechy i nasiona je się zawsze aż do momentu pełnego wypełnienia żołądka (wyjątkiem mogą być pestki dyni jakie mają działanie paraliżujące na pasożyty i migdały).
Posiłki z tej sekcji jesz zawsze typowo, jednorazowo aż do pełnego wypełnienia żołądka (czyt. zapchania) z wyłączeniem z tej reguły: słonecznika jaki należy spożyć w porcji maks. do 100g.
[1126] Jeśli chodzi o listę przypraw jakie mogą być użyte, jedynie w stanie surowym i niewielkiej ilości to m.in.: pieprz czarny w kulkach (ang. black pepper np. firmy Mikado z Lidl, do 8 kulek dziennie), bazylia (ang. basil, Kamis), cząber (ang. savory, Kamis), oregano (Kamis). Trzy ostatnie: do maks. jednej małej, płaskiej łyżeczki herbacianej dziennie (zabronione jest mieszanie jako iż przy użyciu tylko pojedynczej substancji jesteśmy w stanie określić jakie skutki ma ono na nas oraz łatwe jest zidentyfikowanie zioła odpowiedzialnego, co może nie być prawdą w przypadku ich mieszania; należy zawsze wiedzieć, że zioła również mają skutki uboczne oraz mogą działać w synergii, czyli połączeniu – ich działanie może być wzmożone, co może nie być pożądane – łatwo także jest je przedawkować, co może mieć przykre konsekwencje jak np. toksyczność dla wątroby, a także włączając w to: śmierć).
[1127] Można jeść wymiennie z posiłkami z listy III (Owoce) w przypadku braku jedzenia.
[1128] Mimo, iż sery oraz produkty mleczarskie także mogą być uzyskiwane z krów jakie są wbijane antybiotykami, żywione zmodyfikowaną paszą to produkty ~~firmy MlekoVita przechodzą filtry autora, nie powodując reakcji, co np. nie ma miejsca w przypadku produktów firmy Mlekpol, gdzie żywność jest wyraźnie odrzucana w postaci np. nieustannego zbierania się śliny (co powoduje zakomunikowanie, iż żywność tej firmy nie jest dobra dla organizmu i zachodzi podejrzenie powyższego) Produkty te są używane jedynie okazyjnie (do 2 razy w danym tygodniu). Najlepiej jest wybierać źródła organiczne.~~ (unikać mleka i produktów mleczarskich pochodzenia nieorganicznego, ze względu na to iż są szkodliwe, po więcej patrz także koniec s. #1D – autor w chwili obecnej z nich zrezygnował, całkowicie).
Ryby mogą być spożywane najwyżej do dwóch razy w danym tygodniu: ze względu na potencjalne zatrucie rtęcią, jakiej akumulacja może wystąpić w organizmie – po więcej patrz s. #1D.
Mięso i jaja: spożywać najlepiej tylko pochodzenia organicznego, jako iż antybiotyki/ elementy żywności gmo przedostają się do mięsa lub produktów chowu co zostało udowodnione (#K8E).
Mleko i jego półprodukty, podobnie jak powyżej – więcej w s. #1D. W istocie jego spożycie ze źródeł nieorganicznych stwarza ogromne zagrożenie jako iż nie tylko zawiera w sobie antybiotyki jak i hormony – jednak także prawdopodobnie substancje jakie zniszczą florę bakteryjną jelit. Konieczne jest więc spożycie jedynie produktów certyfikowanych, ekologicznych (jakie są droższe).
[1129] ~~Orzechy ziemne, prażone w łupinie (bez żadnych dodatków). Jest założone iż przy zjedzeniu więcej niż połowy opakowania, wychodzi k. 175g pokarmu jaki jest spożywany do wypełnienia żołądka. Jest to uwzględnione w koszcie.~~
W momencie pisania tej publikacji: orzechy ziemne GMO się pojawiły – smakują jak najgorszy chłam i powodują reakcję odrzucającą. Unikać (smak podobny do masła).
[1131] Także okazało się źródłem genetycznie modyfikowanym, mimo iż było spożywane przez znaczny czas (ból/ zgaga/ pieczenie występował dopiero po paru godzinach, więc nie został inicjalnie zarejestrowany co może stanowić o dodatkowym czynniku mogących służyć do identyfikacji roślin GMO). Tylko pochodzenia organicznego.
[1132] Trafiają się czasem partie towaru, jakie zawierają aluminium (patrz s. #K8C,Aluminium po szczegóły identyfikacji) więc należy podchodzić do większych zakupów partii towaru ostrożnie (dot. firmy podanej).
[1133] Można jeść na surowo po odcięciu zewnętrznej warstwy lub całkowicie przy uprawach organicznych.
[1134] Wybieraj zawsze okazy po (~) 200-220g/ 220-240g (Makrela atlantycka – Scomber scombrus).

~~**42g B**, 37g W, 86g T) 2.20 PLN~~[1130] ~~[Akardo/ Biedronka]~~ [organiczne: 7.90 PLN/ Natu/ biovert]x	~~**45.4g B**, 106.4g W, 4.6g T)~~ ~~2 PLN~~ ~~[Konpack/ Polo]~~ [organiczne: 3.60 PLN/ Bioharmonie/ 'organiczny sklepik']	(235 kcal, 3.5g B, 60g W, - T) 4.20 PLN [-/ Lewiatan]	~~**13.2g B**, 20.8 W, 2g T)~~ ~~1.40 PLN***~~ ~~[Dawtona/ Biedronka]~~ [organiczne: 3.10 PLN/ DeRit/ 'organiczny sklepik']		mięsa przy wadze ryby 225g) (442 kcal, **41.4g B**, - W, 31g T) 3.50 PLN [Contimax/ Netto]
Słonecznik[1135] [N24]@ 100g (590 kcal, **24g B**, 18,6g W, 44g T) 1 PLN [?FIRMA_JAKA/ Netto]	Kasza gryczana[1136] [N5] 200g (**26g B**, 142g W, 6g T) 1.10 PLN [Cezan/ Polo]	Kiwi [O32]@ 4 małe 1.20 PLN [-/ Lewiatan] **	~~Fasola czerwona [W29]~~ ~~240g~~ ~~(244 kcal,~~ ~~**19.4g B**,~~ ~~29.6g W,~~ ~~1.4 T)~~ ~~1.90 PLN***~~ ~~[Dawtona/ Biedronka]~~ [organiczne: 2.70 PLN Nutrimento/ ekosfera24]***** ~~lub~~ ~~Fasola biała [W31]~~ ~~240g~~ ~~(240 kcal,~~ ~~**19.7g B**,~~ ~~28g W,~~ ~~1.5g T)~~ ~~1.90 PLN***~~ ~~[Vertus/ Polo]~~ ~~+[fasola biała: 3 PLN za 500g, Polo]~~ [organiczne: 2.70 PLN Nutrimento/ ekosfera24]*****	Brokuły [W3] 500g 4 PLN/ szt. [-/ Biedronka] lub Brokuł, kiełki[1137] [W3]@ 50g 2.50 PLN [Prosto z Ogrodu/ Biedronka] **	~~Twaróg półtłusty [M22]~~ ~~200g~~ ~~(121 kcal,~~ ~~**35g B**,~~ ~~7.4g W, 8g T)~~ ~~1.80 PLN~~

[1130] 1 PLN = 0.31 USD (US Dollar), 1 PLN = 0.24 EUR (European EURO), 1 PLN = 0.21 GBP (British Pound Sterling) z dn. 2013-02-27.
[1135] Mimo, że istnieje słonecznik genetycznie modyfikowany – to jest on specjalnego przeznaczenia (na olej). Odmiana, jaka jest przeznaczona do jedzenia jako ziarna, pozostaje wciąż bezpieczna.
[1136] Należy zagotować wodę, dojść aż do uzyskania wrzątku – po czym wsypać ponad 200g kaszy (pełną garść, złożoną z dwóch rąk) po czym gotować aż do otworzenia się 'kielichów' (nasion) na wolnym, dość intensywnym ogniu. Typowo jest to proces trwający ok. 10-11 minut w zależności od intensywności ognia oraz temperatury w naczyniu (a nie tak jak zostało napisane na opakowaniu, że 20 minut gdzie kasza jest rozgotowana i wydaje się iż brak jest w niej wartości odżywczej).
[1137] Te ostatnie są wspaniałym źródłem witamin, minerałów i innych, warto je więc włączyć do diety (nie tylko kiełki brokuł, ale także wszelkich roślin jadalnych).

Orzechy Włoskie[1138] [N26]@ 100g (ok. 250g w łupinie) (666 kcal, **16g B**, 11.5g W 60.3 T) 3.75 PLN [-/ Polo]	Ryż ~~biały [N36]~~/ ~~brązowy [N15]~~/[1139] dziki (?[1140])	Liczi [O20]@ 100-150g 1.30-2 PLN [-/ Netto]	Płatki górskie[1141] jęczmienne [N22] 100g (366 kcal, 11.9g B, 69.3g W, 7.2g T) 0.40 PLN [Melvit/ Netto] **	Kapusta pekińska [W8] 750g 1.50 PLN/ szt. [-/ Netto] **	Groch łuszczony, połówki[1142] [W43] 200g (628 kcal, **47.6 B**, 90.4 W, 0.4g T) 0.70 PLN [Vilana/ Netto]
Orzechy laskowe[1143] **[N8]**@ 50g (ok. 200g w łupinie) (3 PLN [-/ Lewiatan]	Kasza jęczmienna [N33] 200g (750g kcal, **13.4g B**, 144.2g W, 4.8g T) 0.50 PLN [Vilana/ Netto] **	Granat [O18]@ 0.5 szt. (10cm lub powyżej średnicy[1144]) [O18] 2.50 PLN [-/ Biedronka lub Netto][1145]		Rzodkiewka [W60]@ Pęczek 1.70 PLN [-/ Lidl] **	~~Mleko 3.2% [M3]~~ ~~1l~~ ~~(600 kcal,~~ ~~**30g B**,~~ ~~45g W, 32g T)~~ ~~2.10 PLN~~ ~~[MlekoVita/ Netto]~~
~~Pestki dyni [N25]@~~ ~~100g~~ ~~(572 kcal,~~ ~~**24.5g B**,~~ ~~12.7g W, 45.8g T)~~ ~~1.70 PLN~~ ~~[Canditi/ Biedronka]**~~		Pomelo [O48] 5 PLN/ szt. [-/ Lidl]		Sałata masłowa [W56]@ 3.80 PLN [-/ Netto] **	Krewetki [M42] 225g (225 kcal, **45.7g B**, 2g W, 3.9g T) 10 PLN [Maritime/ Biedronka] **
Migdały kalifornijskie [N21][@?][1146]		Gruszki [O36]@		Brukselka [W4] 500g 1.85 PLN	~~Ser [M1]~~

[1138] Są ważnym źrodłem kwasów tłuszczowych Omega-3 stąd muszą być spożywane conajmniej 2 razy w danym tygodniu.

[1139] Przekreślonych unikać, bo istnieje przypuszczenie iż są genetycznie modyfikowane (patrz s. #K8E po więcej). Dozwolone jest jedynie spożycie tego pokarmu ze źródeł organicznych (certyfikowanych upraw ekologicznych). Jako, iż nie jest stosowane przez autora jest pominięte.

[1140] Niedostępny w miejscu zamieszkania autora/ brak danych.

[1141] Do wrzątku wrzucamy 100g lub więcej płatków po czym gotujemy k. 5 minut, a następnie odlewamy wodę – podajemy pokarm na talerz, czekamy 20 minut lub więcej nim ostygnie i przystępujemy do jedzenia. Zabronione jest łączenie produktu z mlekiem (jako, że łączy się wtedy białka zwierzęce oraz białka roślinne co jest niewskazane – poza tym wg autora: osobno, smakuje znacznie lepiej, patrz s. #1C).

[1142] Wstawiasz nieco ponad 200g do zimnej wody w naczyniu na pół godziny/ godzinę do namoknięcia, następnie wrzucasz całą jego zawartość (wraz z wodą, dolewając nieco jeśli naczynie było mniejsze wobec ilości grochu) do stalowego garnka, gdzie gotujesz wszystko doprowadzając do wrzenia – korzystając z przykrywki, a później zdejmujesz tą ostatnią i kontynuujesz gotowanie na wolnym ogniu przez czas ok. 30 minut. Wodę odseparowywujesz od grochu, a ten ostatni podajesz na talerz: smacznego.

[1143] Każdy pojedynczy orzeszek rozgryzasz wpierw na pół, a później sprawdzasz czy nie jest zgniły lub nie nadający się do spożycia – po czym jeśli wytyczne są zachowane, to dopiero go zjadasz (upewnij się, że usuniesz wszelką otoczkę ręcznie oraz dokładnie przeżujesz pokarm).

[1144] Wybierać jedynie najbardziej czerwone owoce.

[1145] Unikać granatów firmy POM.

[1146] Nie ustalono czy nie zostały podprażone – w czego wyniku produkt przestaje być surowy, ze względu na informacje zawarte w s. #4 a brak jest podanej informacji na opakowaniu.

100g (572 kcal, **20g B**, 7.6g W, 52g T) 3.30 PLN [Bakalis/ Polo][1147] **	0.5kg 3.50 PLN [-/ Netto]	[-/ Lewiatan]	
Pistacje [N3] 105g[1148] (200g opak.) (658 kcal, **22.5g B**, 28.1g W, 48.3g T) 9 PLN [Akardo/ Biedronka]	Mango [O4]@ 350g 3.50 PLN [-/ Biedronka]		
Inne z sekcji #1D,Nasiona i Orzechy.	Borówka amerykańska [O33]@ 125g 5 PLN [-/ Biedronka]		~~Mięso kurczaka[1149 M23]~~
	~~Miód[1150_1151] Wielokwiatowy [M50]@ 50g (159 kcal, **0.1g B**, 39.7g W, - T) 0.70 PLN [Dr Natura/ Netto] **[1152]~~		~~Jajka [M5]~~

[1147] Nie były testowane w takiej ilości do jedzenia przez autora, więc pozostają raczej jako ciekawostka wraz z pokarmami zawartymi w s. #1,Nasiona i orzechy.

[1148] Część jadalna, jakiej wartość energetyczna została podana poniżej (w nawiasie uwzględniona jest masa netto opakowania – produktu z łupinami).

[1149] Elementy paszy GM (genetycznie modyfikowanej) przedostają się do mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego (mogą także być obecne hormony jak i antybiotyki) stąd istnieje konieczność zrezygnowania z hodowli przemysłowych tych produktów (więcej w s. #K8E). Jest dozwolone jedynie spożycie produktów organicznych w tym konkretnym przypadku.

[1150] Wyjątek, jako dobre źródło naturalnego cukru (produkt surowy).

[1151] Musi być z pasieki (sklepowy), gdyż istnieje niebezpieczeństwo iż w pobliżu ula znajdują się rośliny trujące, jakie są przenoszone przez pszczoły i znajdują się w produkcie końcowym, co może być przyczyną poważnego zatrucia (ze śmiercią włącznie, więcej: s. #9:Q44).

[1152] Pyłki, jakie znajdują się w produkcie końcowym mogą być pochodzenia genetycznie modyfikowanego (patrz: np. uprawa rzepaku w pobliżu ula – w promieniu do 5-10 km) a więc cały miód może być skażony. Nie jest to więc warte zatrucia i konieczne jest zrezygnowanie z tego produktu (jako iż pszczoły zbierają w ciągu swego życia pyłki z milionów kwiatów ryzyko jest wielkie), (http://www.gmo-compass.org/eng/database/food/238.honey.html, http://www.infowars.com/gmo-alert-top-10-genetically-modified-foods-to-avoid-eating/, http://www.euractiv.com/cap/imaginary-eu-gm-honey-crisis-res-analysis-515735, http://www.foodnavigator.com/Legislation/GMO-honey-ruling-can-be-challenged-claims-legal-expert, mirror: www.xernt.com/xh/honey.gmo).
Rozwiązaniem jest zakup miodu organicznego, jaki to musi być testowany na obecność pyłków pochodzenia

	SEZONOWE (@). Wiśnie lub Czereśnie [O39] / Arbuz [O8] (zawierający pestki)/ Poziomki lub Truskawki [O30]/ Jagody [O33]/ Maliny [O27] INNE. ~~Jabłka [O42]@ (tylko lokalne od sprawdzonego rolnika, gdyż istnieją uprawy GMO)~~ / Ugli / Pomarańcze[1153] [O16] 4.50 PLN/ kg [-/ Netto] / Grejpfrut[1154] [1155] [O2] 5 PLN/ kg [-/ Netto]		Tuńczyk w zalewie solnej[1156] [M6] (dozwolony jedynie w oliwie z oliwek/ oleju słonecznikowym) 260g (2x130g) (198 kcal, **36g B**, - W, 1g T) 5.80 PLN [Lewiatan Holding – Wilbo/ Lewiatan]
		Pieczarki [W34] 250g 4 PLN [-/ Netto] **	Śledzie mrożone [M12] 200g (378 kcal, **36g B**, 1.8g W, 26g T) 4 PLN [Trawlic/ Lidl]

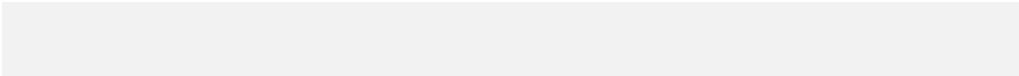
genetycznie modyfikowanego (np. http://www.ysorganic.com/honey.html, http://www.amazon.com/YS-Organic-CERTIFIED-Unprocessed-Unpasteurized/dp/B00014JNI0, mirror: www.xernt.com/xh/honey.organic.unprocessed).

1153 Owoce cytrusowe mogą być zastąpione przez inne, mniej znane jak np. ugli – patrz s. #10,Charakterystyka...:przypisy (przy uprawach przemysłowych, jakie nie zostały jeszcze zmodyfikowane i najprawdopodobniej nigdy nie będą ze względu na niską popularność jak i opłacalność takiego przedsięwzięcia, bo pamiętaj iż te projekty muszą być, conajmniej częściowo: samo-finansowane).

1154 Patrz wyżej.

1155 Zapewne więcej pokarmów jest zmodyfikowanych, jednak nie zostało to potwierdzone ze względu na różnorodność dostawców występujących lokalnie (źródła jedynie kupione, z podanymi producentami są sprawdzone i to jedynie na stan z dn. podanego na samym początku przypisów tabeli).

1156 ~~Możesz tuńczyka odsączyć z wody, a nastepnie polać go oliwą z oliwek, jako iż 'olej roślinny' najczęściej jest równy olejowi rzepakowemu jaki to jest najtańszy i z pewnością został użyty przez producenta w celu obniżenia kosztów (jako produkt GMO, którego spożycie jest zabronione, patrz s. #K8E).~~ Zabronione jest mieszanie tłuszczów roślinnych i zwierzęcych, stąd jeśli istnieje konieczność wypicia oliwy to należy to zrobić na 30 minut przed posiłkiem (patrz instrukcje dalej).



				[1157] Por [W10] 1.50 PLN/ szt. [-/ Lidl] / Pietruszka [W61] 2.90 PLN/ kg [-/ Lidl] / Seler [W44] 2 PLN/ kg [-/ Netto] / Ogórki [W50]@ / Szpinak [W14]	
		*~~Banany~~ ~~[O19]~~ *~~Ananas~~ ~~[O17]~~ *~~Pomidory~~ ~~[O7]~~ *~~Śliwki~~ ~~[O37]~~		*~~Ziemniaki~~ ~~[W25]~~ *~~Buraki~~ ~~[W18]~~ *~~Papryka~~ ~~[W45]~~ *~~Awokado~~ ~~[O9]~~	
Inne z sekcji #1D,Nasiona i orzechy.	Inne z sekcji #1D,Warzywa/ #1D,Nasiona i orzechy.	Inne z sekcji #1D,Owoce.	Inne z sekcji #1D,Owoce/ #1D,Warzywa/ #1D,Nasiona i orzechy (ew. pozycja z posiłku I lub II).	Inne z sekcji #1D,Warzywa.	Inne z sekcji #1D,Pochodzenia zwierzęcego.[1158]

Oznaczenia użyte w tabeli: B – białko, W – węglowodany, T – tłuszcze.
Ceny zostały zaokrąglone i wartości odżywcze również. Pamiętaj, że zawsze kupujesz produkty tylko jednej marki i zostajesz z nimi: wirtualnie na zawsze (by uniknąć rotacji, ograniczyć testowanie nowych źródeł pokarmów i w efekcie: ograniczyć ryzyko).

[1157] Autor je poniższe sporadycznie (ew. nie lubi/ mniejsze znaczenie/ zbyt wysoka cena/ inne powody), więc zostały wstawione w oddzielnej komórce.

[1158] Autor podjął w chwili obecnej działania by przestawić się na **dietę w pełni organiczną** (st. na dzień 2013-03-09) i zostało to osiągnięte w pełni (z wyjątkiem ryb: tuńczyk w zalewie/ makrela oraz pistacje, pomelo, liczi i gruszki). Wszystko odbywa się w koszcie miesięcznym 550 zł miesięcznie, co zostało zaprezentowane w opisie sekcji, mimo trwających jeszcze testów. W istocie przychodzą trzy paczki i jednokrotnie-dwukrotnie trzeba wybrać się do sklepu (100m) by produkty kupić, co w maksymalny sposób wykorzystuje czas (jest wysyłana do tego ostatniego inna osoba).

* - GMO[1159] (wszystkie produkty)[1160]: tylko dozwolone spożycie pochodzenia organicznego (oznaczonych)
** - nie stestowane przez autora, w ilości podanej: przy odniesieniu do źródła podanego (zostanie to najprawdopodobniej zrobione w bliskiej przyszłości)
*** - dotyczy puszki, konserwy (opakowanie z gotowym jedzeniem, do zjedzenia zaraz po otworzeniu)
@ - produkt surowy (po nazwie produktu)
Wszystkie ceny dot. produktów organicznych, pochodzą ze sklepów zlokalizowanych w Warszawie (o ile nie było w ofercie, to został podany inny link – do źródeł z przesyłką, a został oznaczony ‘x’ znajdującym się poza nawiasem kwadratowym).
Podane ceny są aplikowalne do miejsca zamieszkania autora oraz hipermarketów zlokalizowanych w obrębie 100m od jego miejsca zamieszkania[1161] – w poszczególnych rejonach kraju mogą się różnić. Ceny dotyczą porcji podanych zaraz pod nazwą produktu (a nie opakowania zbiorczego, jakiego koszt z zasady jest wyższy). Niektóre produkty są tańsze/ znacznie tańsze w innych hipermarketach, jednak sugerowano się także stosunkiem ceny do/ jakości (jakością produktów spożywanych)[1162].

[1163]

Opcjonalnie możesz wypijać 0.5-2 kieliszki 50ml surowej (niepodgrzanej) oliwy z oliwek na bazie dziennej (822 kcal, 91.3g T/ 100ml, 11 PLN za 0.75l, Casa de Azeite/ Netto). W istocie to ostatnie nie jest rozwiązaniem dobrym długoterminowo, jako iż olej wyciśnięty z warzyw/ nasion jest pozbawiony substancji, które są odpowiedzialne za utrzymanie odpowiedniego stężenia kwasów tłuszczowych w organizmie (np. balansu Omega-3/ Omega-6) oraz prawdopodobnie także innych ich właściwości, stąd należy długofalowo postawić na spożycie jedynie naturalnych pokarmów (jednak jeśli to będzie robione okresowo – to przy podanej dawce nie powinno stanowić zbytniego zagrożenia).
Dobrą praktyką jest także wypicie dziennie soku pozyskanego ze świeżych/ zjedzenie całych: 1-2 organicznych cytryn w celu dostarczenia organizmowi dziennej dawki wit. C.
Potrawy muszą być przyrządzane zawsze zgodnie ze wskazaniami s. #1D,Kwas fitynowy i fityniany[..].

Zauważ także, że warto jednak zrobić taką listę ze wszystkich lokalnych supermarketów, gdyż różnice w cenach wahają się często od 0.10gr do 10zł/ kg danego produktu, a by przytyć – muszą być one kupywane na bazie stałej, co pozwala na dokonanie znacznych

[1159] Może to nie jest tak, że produkty GMO są złe? Problem jest w tym, że są i jest to ukryty plan depopulacji jacy jedynie najbardziej inteligentni są w stanie zrozumieć (a jaki rozciąga się znacznie poza czyjekolwiek wyobrażenie, że wręcz użycie słowa: psychiczni w swoich badaniach ludzie – są jedynie w stanie go zrozumieć i poznać jego szczegóły). Jeśli produkty genetycznie modyfikowane nie byłyby żadnym zagrożeniem, to nie byłaby podnoszona czerwona flaga (ostrzeżenie, więcej w s. #K8E) ani brak byłoby takiej troski w celu zbadania tematu przez autora. Jeśli chcesz brać udział w eksperymencie, który może zniszczyć twoje całe zdrowie i zakończyć się dla ciebie śmiercią: to jest to tylko twój wolny wybór. Autor, nie zamierza ani nigdy nie będzie jego zamierzeniem by brać takie ryzyko na siebie.
Jedynie od twoich decyzji będzie zależało twoje przyszłe zdrowie, więc albo zaadoptujesz się do nowych warunków albo poniesiesz tego konsekwencje w przyszłości – jak zawsze jest to tylko twój własny wybór (ignorancja i odpuszczenie w temacie jest jedynie własną winą jednostki i wrogiem zrozumienia, oświecenia oraz wiedzy własnej). Uświadom sobie tylko, że ‘jutro’ może być za późno i z zasady jest.
[1160] Jest to założenie jakie musi zostać zrobione i jest dość bliskie prawdzie.
[1161] Patrz s. #X2.
[1162] Jako przykład niech posłuży, że np. winogrona czerwone są dostępne z jednego sklepu w cenie 8 zł/ kg, jednak będąc całkowicie niejadalne i zepsute: wybór został dokonany ze sklepu innego, aczkolwiek już w cenie 12 zł/ kg (gdzie możliwe jest już ich zjedzenie i są w miarę dobre jak na uprawy nieorganiczne). Ich jakość może się jednak różnić w zależności od rejonu jak i dostawcy, stąd konieczne jest zawsze tego samodzielne sprawdzenie (dotyczy to wszelkiej żywności wymienionej).
[1163] Przy zamówieniach na kwotę do 130 zł polecany jest sklep: www.organicznysklepik.pl (darmowa wysyłka przy zam. za 120 zł+), natomiast autor korzysta obecnie ze sklepów: www.organical.pl (po produkty pakowane: kasze, ryże itp. – darmowa wysyłka przy zam. za 250 zł+) i www.vegepack.pl (po świeże owoce i warzywa oraz ser i jajka – dwie paczki, przy czym po 18 zł za wysyłkę jeśli poza Warszawą co daje 36 zł jako koszt miesięczny za sam koszt dostarczenia), czasami korzystając z usług tego pierwszego (tj. Pumpernikiel bez drożdży 250g Davert, <SEARCH_SOMETHING>, Ryż Jaśminowy 500g Davert i inne).
Jest przeświadczneiem autora, że żywność organiczna po uprzednim zaplanowaniu zakupów wychodzi taniej, w rzeczywistości miesięcznie – niż potencjalnie żywność przemysłowa (jeśli by podliczyć wszystkie koszty jakie zbierają się na ten cel – przynajmniej u części z osób, jakie nie planują).

oszczędności[1164]. Zrób to zwłaszcza, jeśli koszty dojazdu czy dojścia do sklepu są wymierne i zwyczajnie się to opłaca, bo pozwala np. na zaoszczędzenie 100-350 zł na bazie miesięcznej (przy założeniu kupna żywności nieorganicznej). Jest to rozwiązanie obowiązkowe – zwłaszcza przypadku osób jakie w mądry sposób planują swój budżet ze względu na zasoby (także ze względu na informacje, iż nie wszystkie produkty są z zasady dobre w jednym sklepie, bądź preferowane). Jako koronny przykład zostanie przedstawione iż np. zakup migdałów kalifornijskich jest związany z kosztem 3.50 zł/ 100g w jednym sklepie, a 7 zł za tą samą ilość – w sklepie drugim. Takich przykładów jest cała gama, gdzie jakość produktu nie ulega zbytnio różnicy pomiędzy producentami (jeśli nie jest to nawet ten sam produkt), a suma szeregu produktów składa się zawsze na wielką całość. Jeśli nawet zaoszczędzenie np. 6 zł[1165] na kupnie 1kg kaszy gryczanej x4 tygodnie pozwala na zaoszczędzenie jedynie 24 zł miesięcznie przy niewielkiej odległości (jaką zapewne pokonamy tylko jednokrotnie w miesiącu/ raz na trzy miesiące[1166] lub rzadziej, ze względu na specyfikę oraz trwałość – datę ważności samego produktu) przy zauważeniu, iż kasza ta jest lepsza od innych – daje nam to oszczędność rzędu 288 zł rocznie za dołożenie co najwyżej kilkudziesięciu minut drogi. Jeśli powtórzymy taką oszczędność przez przykładowe 10 produktów (np. 1-2 zł na każdym produkcie) to uzbiera się to w znaczące oszczędności, w czasie. Warto więc z tego powodu zrobić podobną listę do swojej lokalizacji – w końcu zajmie to najwyżej do kilku dni, a jest to z pewnością opłacalne[1167].

Niezależnie od typu budowy, by przybrać na wadze – musisz przyjmować taką dietę. PRZESTAŃ się martwić otłuszczeniem i zawartością tłuszczu w (wcale tłuszcz zawarty w potrawach nie powoduje stłuszczenia, ale wartość energetyczna jaką niesie). Spalisz tłuszcz przy następnej głodówce (#K1) a jeśli będziesz używał HMB to nawet nie uformuje się on (nie dojdzie do jego formacji). Tłuszcz jest dobry.

Pamiętaj, by zawsze zjeść conajmniej 1.5-2g białka, 2-3g węglowodanów, 1-2g tłuszczy na kg wagi ciała (czyli np. ważąc obecnie 70kg muisz zjeść dziennie, min. 105-140g białka, 140-210g węglowodanów, 70-140g tłuszczy) oraz sumaryczną wartość kaloryczną pokarmów (wyrażoną w kcal, czyli kilokaloriach) x34-41 kcal (przy 70kg, jest to 2380-2870 kcal). Zauważ, że wartości te rosną wraz z twoją wagą, więc kontroluj ją i pamiętaj o zwiększeniu ilości jedzonych pokarmów. Zapewni to twoje przyrosty.

W istocie wybierasz 1 posiłek, wedle uznania z każdej kolumny, czyli np. zawsze wybierając pierwszą pozycję jesz: 175g orzeszków ziemnych (I: 1024 kcal, 42g B, 37g W, 86g T za 3 PLN), 200g soczewicy (II: 682 kcal, 45.4g B, 106.4g W, 4.6g T za 2 PLN), 350g winogron czerwonych (III: 235 kcal, 3.5g B, 60g W, - T za 4.20 PLN), 240g fasoli czerwonej (IV: 244 kcal, 19.4g B, 29.6g W, 1.4 T za 1.90 PLN), ~~200g kalafiora (V)~~ (posiłek pominięty) i na godzinę przed pójściem spać – 200g makreli (VI: 442 kcal, 41.4g B, - W, 31g T za 3.50 PLN) co daje 2627 kcal, 151.7g białka, 233g węglowodanów, 123g tłuszczy co jest wartością odpowiednią dla osoby ważącej 70kg – w celu spowodowania przyrostu masy mięśniowej (dieta ta musi być kontynuowana na bazie dziennej). Pozycje te mogą dowolnie się zmieniać o ile znajdują się w danej kolumnie. Zauważ, że kolumny przycienione, czyli odpowiednio: 'III posiłek' jak i 'V posiłek' są jako dodatkowe, jednak nie są niezbędne do zbudowania masy mięśniowej, więc jeśli nie możesz przyjąć więcej pokarmu (bo nie odczuwasz głodu) to pozostań tylko na tych pokarmach. Upewnij się jednak, iż dodasz większe ilości surowego pokarmu do diety. Przykład, w jaki sposób należy

---

[1164] Zdaj sobie także sprawę z tego, iż to co jest tanie – niekoniecznie musi być dobre (patrz np. soja, jako kluczowy przykład – zabronione jest spożycie produktu niesfermentowanego, ze względu na to iż rośliuna zawiera znaczną ilość tzw. phytates, patrz s. #1D:Fityniany oraz innych, jakie są usuwane jedynie w produktach przetworzonych takich jak: tofu, miso czy mleko sojowe). Następnym czynnikiem, jest to iż soja jest produktem genetycznie modyfikowanym (co wprowadza konieczność spożycia jedynie produktów pochodzenia organicznego). Zauważ, że np. lecytyna jest z zasady produktem wytwarzanym z soi GMO stąd spożycie np. czekolad czy kilkudziesięciu tysięcy innych przetworzonych produktów – zawierających jej domieszki, podchodzenia nieorganicznego (nieekologicznego) jest zabronione (#K8E).

[1165] 5.50 PLN za 1 kg przy standardowej cenie 4-5.50 PLN za 400g kaszy, co daje oszczędność rzędu 5-6 zł.

[1166] Najlepiej, przy większych zasobach i po uprzednim przetestowaniu produktu: raz na pół roku lub nawet jeszcze rzadziej (w przypadku produktów trwałych, czyt. w opakowaniach lub konserw). Przy większych zamówieniach można dokonać jeszcze tańszych zakupów (jednak w przypadku autora, ze względu na zasoby: zostało to ograniczone jedynie do lokalnych sklepów w niewielkim promieniu od miejsca zamieszkania).

[1167] Ile ty, rocznie tracisz na zakupie produktów spożywczych – bez takiej listy?

wybierać pokarmy zjadane – został wykreślony, w tabeli (poprzez obramowanie pewnych komórek). Konieczne jest stałe rotowanie pokarmów z danej kolumny, w danym posiłku po to by zapewnić zróżnicowaną dietę jaka będzie obfita we wszelkie niezbędne wartości odżywcze: witaminy, minerały oraz mikroelementy[1168].

Jeśli nie jesteś w stanie zjeść takich ilości, bo nie odczuwasz głodu – to ogranicz się do czterech podstawowych posiłków, a następne dodaj: kiedy ten głód się pojawi (zgodnie z tabelą). Jesz zawsze rybę na ostatni posiłek, w dni kiedy trenujesz (200-250g jako mięso). Ostatni posiłek jest zawsze pochodzenia zwierzęcego lub ciężkostrawny – pamiętaj o tym (ze względu na znacznie wydłużony czas trawienia go, patrz s. #1 po więcej).

Spożywasz każdego dnia tą samą dietę – każdego dnia, przez cały okres ćwiczenia i najlepiej także zaraz po jego zakończeniu (co pozwoli utrzymać mięśnie). Pokarmy użyte mogą się różnić jednak powyższe muszą być zgodne (wartość kaloryczna, ilość dziennie przyjętego białka). By zostało to zrozumiane: musisz przyjąć każdego dnia taką samą lub podobną wartość energetyczną, nawet jeśli nie ćwiczysz – ilość białka musi być dwukrotna do twojej aktualnej wagi (czyli np. ważysz obecnie 80kg, to musisz przyjąc dziennie 160g białka): jeśli przyjmujesz mniej – to zwiększ ilość posiłków lub ich dawkę. Zawsze zjedz najlepiej posiłek z grupy II na 2 godziny przed pójściem na trening, także by nie być głodny przy ćwiczeniu (posiłek węglowodanowy, tj. np. 250g gotowanego ryżu). Zjedz gotowany pokarm węglowodanowy. Z kolei po przyjściu z siłowni, upewnij się iż zjesz posiłek białkowy (tj. np. pistacje, soczewica czy makrela na sam koniec dnia, jako ostatni pokarm przyjęty), jako że jest to ważne.

@@Zostanie pozostawione, to powyższe jako iż są to generalne kierunki, jakimi musisz się kierować przy wyborze pokarmów. Nie jest to prawdą w kwestii organizmu, jednak pozwala na @@@@@@@@@@@@@@ FIX IT ALL, TO BE CLEAN AND LEAN

Należy zrozumieć, iż aby dieta mogła efektywnie działać i następować pełna eliminacja jak i absorpcja – muszą być przeprowadzone czyszczenia #K1-K7 (w tym #K8, jednak głównie oczyszczania z s. #K1-K5 jako te najbardziej podstawowe) oraz także prawdopodobnie być wprowadzone zmiany z s. #3, #7, #9 oraz #10.

W istocie ci co jedzą mniej dłużej żyją: postaw więc na na jedzenie mniej, jednak częściej i tylko oraz wyłącznie wtedy, gdy jesteś głodny.
@@@@@ IN X2:DODATKI, table of cheapest foods per portion
PIĆ 3-4 litry conajmniej jedynie czystej wody@@

[1168] W celu lepszego zrozumienia: wybieramy zawsze pokarm z danej kolumny (np. dowolny z posiłku I) a po jego spożyciu – przechodzimy do kolumny następnej, gdzie ponownie wybieramy pokarm z listy (dowolny z posiłku II) i tak kontynuujemy aż do zakończenia dnia, każdego dnia. Jemy zawsze taką ilość pokarmu, nim głód nie ustąpi (czyli np. 175g orzechów ziemnych) po czym czekamy aż ten ostatni: znowu się pojawi i dopiero wtedy powtarzamy cały proces konsumpcji pożywienia (aż do momentu kiedy głód zniknie). Wodę pijemy zawsze na 10 minut przed spożyciem posiłku albo na 40 minut po (typowo 3-4 litry, nigdy jednak nie czekając aż odczujemy pragnienie jako iż jest to oznaka odwodnienia, s. #K1,Odwodnienie). Jedyne o czym musimy pamiętać, to informacja aby spożyć conajmniej x1.5-2g białka, x2-3g węglowodanów, x1-2g tłuszczy oraz x34-41 kcal na każdy kilogram naszej wagi ciała w diecie, w celu zapewnienia przyrostów. Typowo przy pokarmach zawartych w tabeli (spożyciu 4 podstawowych) z zasady jest to zawsze zachowane. Kluczowe jest by podążać z tym, wraz z treningiem oraz odpowiednią regeneracją – przy całkowitej rezygnacji z narkotyków (w tym papierosy, kawa i alkohol – patrz s. #7) w celu znacznego przybrania na masie mięśniowej w bardzo krótkim okresie czasu (także prawdopodobnie s. #K1-K7 oraz s. #K8, #3 i #10).

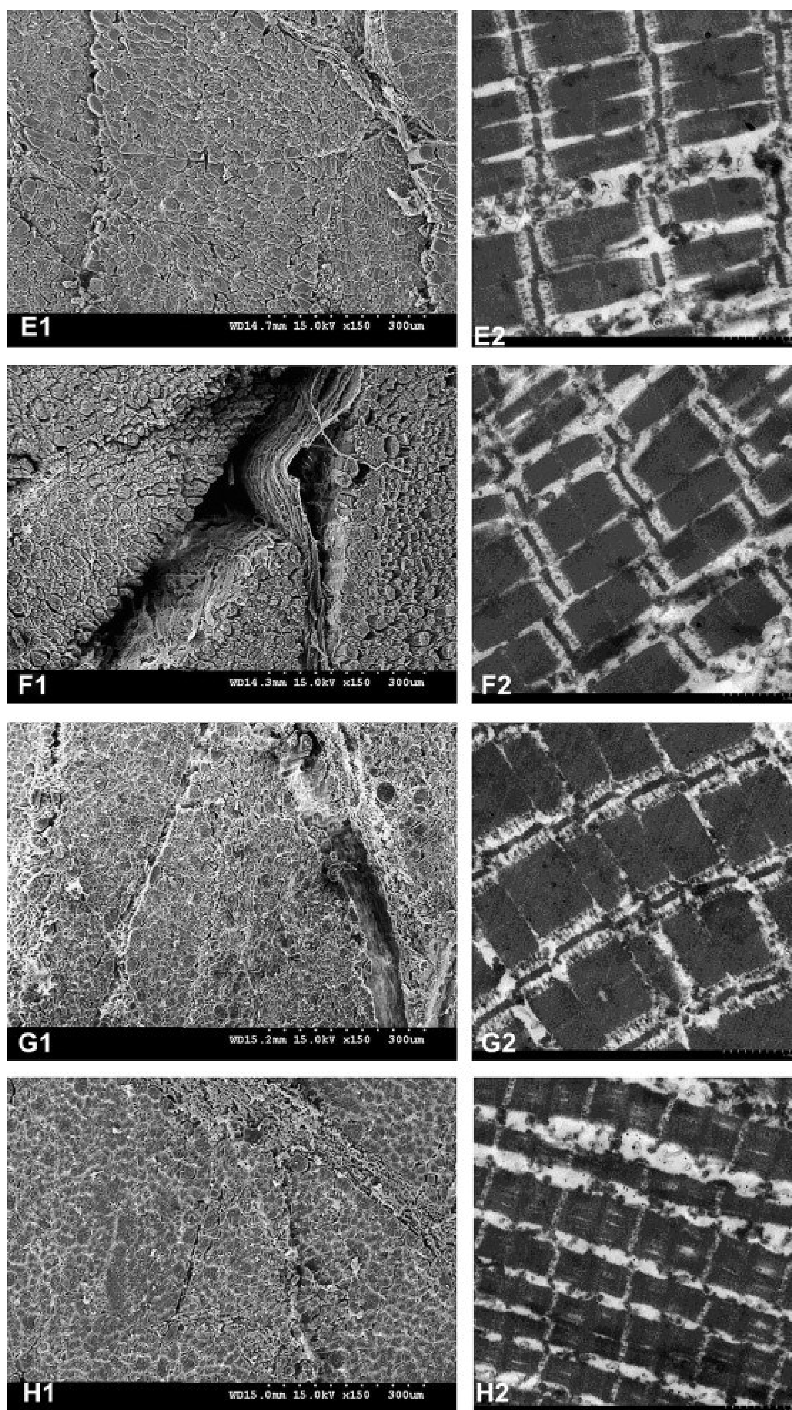
Odżywianie organiczne

Sens jedzenia organicznego jest taki, iż niesie za sobą wiele pozytywnych aspektów – nie tylko zdrowotnych, ale przede wszystkim umysłowych, czasowych i duchowych, z czego najważniejsze to: a) zaoszczędzony czas na zakupy (typowo zamawiasz trzy paczki i musisz iść raz w miesiącu do lokalnego sklepu), b) spokój umysłu, że spożywasz żywność jaka jest naturalna i jej spożycie nie grozi śmiercią, chorobami czy innymi mającymi wpływ na ograniczenie twojej zdolności zarobkowej, samopoczucia, energii, c) smakują znacznie lepiej i towarzyszy przy tym uczucie, że jest to właściwa rzecz do zrobienia. W istocie odżywianie organiczne jest tylko nieco bardziej kosztowne niż typowe (do 20-30%) jeśli zakupy są zaplanowane, jednak jest to w pełni kompensowane czasem jaki jest zaoszczędzony oraz innymi korzyściami. Osoby jakie jeszcze się nie przekonały – zrobią to zapewne od razu po pierwszym większym zamówieniu oraz kiedy zobaczą oszczędności. Jest to konieczność w tej dobie, a nie kwestia wyboru.

Te wszystkie powyższe teorie, które zostały zaprezentowane w odniesieniu do żywienia, liczenia kalorii jak i pozostałe w odpowiedzi na te pytanie: <u>są błędne</u>, jednak zostały tam pozostawione celowo – w celu zrozumienia oficjalnej nauki, jaka jest publicznie dostępna. Zostało to zrobione celowo, gdyż autor nie miał jeszcze wszystkich odpowiedzi na ten czas. Jest wiele teorii i wiele wiedzy dot. żywienia, jednak zaprezentowanie nowej/ teorii żywienia wg autora tej książki, będzie z pewnością dla niego lżejsze, gdyż pozwoli mu to przynajmniej spać spokojniej, bez wprowadzania ludzi w błąd. Należy zrozumieć także, iż nie jest ona pełna, ani nie została potwierdzona – jednak jest to znacznie bliższe tego, co wynika z obserwacji, a także teoria ta jest bliższa z pewnością prawdy (jako, iż inne elementy – niezwiązane, są również na nią naniesione, a te – muszą pozostać ukryte). Jeśli jesteś naukowcem i będziesz uważał ją za stek bzdur – to dobrze, niech tak będzie: wiedz, iż jest to coś co jest zbudowane dla niego samego, w celu bliższego poznania w momencie kiedy pamięć zostanie całkowita stracona (co jest już częściowo uzyskane, w procesie degradacji wynikłej z choroby, s. #5). <u>Powstrzymaj</u> jedynie swoje inicjalne/ naturalne reakcje, nim w pełni się z nią nie zapoznasz – obiecaj to.

Otóż, to co jest oficjalnie dostępne jak i obecne w oficjalnym trendzie jest całkowicie fałszywe. Z tego względu, iż pokarmy gotowane lub poddane, jakiejkolwiek najmniejszej obróbce termicznej (patrz procesy takie jak: pasteuryzacja) są w istocie tym, co niszczy całkowicie wartość odżywczą produktu (rozwinięcie s. #1). W istocie, produkt jaki jest pasteryzowany: a gdzie widnieje nalepka, ile on to nie ma witamin – ma je w istocie, jednak są one nieużyteczne dla organizmu. Tłumacząc to inaczej, metaforycznie: **to jest tak, jakby dostać paczkę z napisem nóż, a po jej otworzeniu – faktycznie dostać nóż, ale cały kompletnie stępiony, wobec czego jest on całkowicie nieużyteczny, co najwyżej jego część/ części**. W efekcie, - co najwyżej jego rączka może zostać użyta itp. co jest robione przez organizm. W celu potwierdzenia tego, warto przeprowadzić eksperyment: iść do Lidl/ innego sklepu, gdzie można znaleźć organiczne pomarańcze czy cytryny – ~~zjeść je~~ wypić z nich sok w całości, a jako iż zawierają one witaminę C, będzie to odczuwalne na organizmie. Następnie (jest to raczej niepolecane) wypić nektar, jaki jest wyciśniętym sokiem z powyższych, jednak poddany procesowi obróbki (pasteryzowany) oraz zadać sobie pytanie: czy występuje podobna reakcja jak w przypadku zjedzenia cytryny/ pomarańczy (wypicia soku)? U autora, nie występuje – nigdy. Z kolei, jeśli by wziąć ten sam sok i go ugotować – tak jak się to robi z jedzeniem, a następnie go wypić: to efekt będzie identyczny jak w przypadku nektaru – nie będzie go w ogóle (przypis autora: ten sam efekt jest także odczuwalny przy zażyciu b. wysokich dawek syntetycznej wit. C). Jest to oczywiste, jednak większość tego nie widzi.

Struktura ulega uszkodzeniu, w wyniku gotowania – te elementy więc tam są, jednak stają się nieużyteczne w wyniku ich uszkodzenia. Przyjrzyj się poniższemu zdjęciu.



Rys. 68. Zmiany w strukturze zachodzące podczas procesu obróbki termicznej (na przykładzie ugotowanego mięśnia piersi kaczki).

Inne zdjęcia, także są dostępne (innych produktów)[1169] i jest zapewne widoczne, iż faktycznie dochodzi do zmian, w procesie obróbki termicznej (gotowania, pieczenia, duszenia, wędzenia itp.). To, co jednak z tego wynika – zgodnie z tabelą, umieszczoną w s. #1: jeśli temperatura pożywienia osiągnie pewne wartości to te elementy są niszczone/ deorganizowane = stają się nieużyteczne dla ciała. W praktyce: jeśli jest ugotowane prawidłowo = wszystko jest zniszczone (witaminy, minerały itp.). Jedyne to co pozostaje to aktywne alkaloidy, jakie są rozkładane w temperaturach wyższych, a które pełnią specyficzne funkcje (np. niektóre z nich rozkładają się w temp. wyższych, bądź wytracają swoje aktywne właściwości itp.). Z kolei, zrozumienie tego jest ważne, bo daje wiedzę iż: można jeść tyle ile się chce gotowanego, o ile te ostatnie nie jest toksyczne po ugotowaniu, ani nie zawiera alkaloidów mających pewne, specyficzne działanie na organizm – jednak jeszcze nie na tym poziomie. Organizm, wykorzystuje z tego 'odpadu' ok. 52-56% jako energię (metaforycznie: części z tego noża jak np. rączkę). Zwiększona jest także kaloryczność takiego pokarmu, bo białka jak i węglowodany są zamieniane w tłuszcze w temperaturach typowego gotowania (we wrzątku). Z tego więc powodu witaminy i minerały mogą być jedynie pozyskane z warzyw oraz owoców, w tym może także niepasteryzowanych/ niepodgotowanych produktów pochodzenia zwierzęcego, a także takich elementów jak np. sól nierafinowana (tj. np. himalajska) czy woda morska (sól morska, jako iż spożycie tej ostatniej może być niebezpieczne, jako iż ze względu na zasolenie prowadzić do zapaści nerek czyli śmierci[1170]). To z kolei wprowadza szereg implikacji i może pokazać w końcu, czemu większość ludzi chrouje – s. #K8I: jeśli spożywają oni jedynie 'gówno' jakie jest podgotowane, po to by zaspokoić ich podniebnienia, a nie wymogi organizmu, to w tego wyniku, z powodu przyjęcia 'witamin napisanych na opakowaniu' (nieużytecznych/ jakby ich nie było) oni chorują, bo w końcu te ostatnie są zużywane (patrz np. cukier rafinowany s. #9:Q41 jaki to pobiera je z organizmu, sól s. #1 jaka jest oczyszczona, a więc pobiera je z organizmu, żywność genetycznie modyfikowana jaka zawiera nawóz glyphosphate, który zubaża ze składników odżywczych organizm i parę innych mikroorganizmów jakie produkują toksyny zatruwając organizm od środka; przy czym warto zauważyć, że sam proces trawienia jedzenia gotowanego wymaga elementów, jakie są zużywane nawet na produkcję samych soków trawiennych) a organizm nie ma jak skompensować. Każdy jednak je, co lubi i niech tak pozostanie.
W połączeniu z bawełną jaka jest zatruta i uszkadza nerki (s. #K8C,Bawełna) oraz Smugami chemicznymi (s. #K8C,Smugi) przy wodzie kranowej zatrutej (s. #K8A)/ butelkowych też oraz setkach tysięcy jakimi codzienne bombardowane są nasze organizmy, cele te są realizowane (w tym papierosów, jakie przysłużają się celowi depopulacji, s. #7). Co w wyniku choroby, prowadzi do dalszej eskalacji problemu poprzez zażycie kolejnych trucizn, dając przy tym wszystkie swoje pieniądze. Z tego więc powodu, by utrzymać się przy życiu konieczne jest wpierw pierwszorzędne zrozumienie, co dotyczy zwłaszcza osób chronicznie chorych (tj. autora, s. #5). Nie jest przy tym twierdzone, iż nie tak powinno być, ale to iż są pewne osoby dla jakich rozpracowanie całego tematu, w jakim widzą konieczność jest ważne, bo zależy im na życiu oraz je kochają. Większość okrzyknie to i dalej będą realizowali plan, co jest już bez znaczenia jako iż jest to każdego własny wybór. Istotne było jednak nakreślenie, iż pierwszorzędność zdobycia wiedzy ważnej zdaje się mieć najbardziej kluczowe ze wszystkich, przed jakimkolwiek innymi: znaczenie. Niech to nakreśli pewne i podeprze niektóre słowa, jakie zostały rzucone w tej publikacji.

Moczenie pokarmów jest tym, co uwalnia te składniki odżywcze zawarte w pokarmach, a także pozwala na ich absorbcję – patrz np. sekcja orzechów. Autor zjadł 200g słonecznika na raz i brak było reakcji, z kolei jedząc więcej niż 50g namoczonych, organicznych – powoduje to wymioty, przez co jedzone jest zawsze mniej. Wiedza ta, jest istotna jako iż prawdopodobnie te 50g namoczonego – ugotowanego: nie spowodowałoby żadnych reakcji: białko i węglowodany zostałyby zamienione w tłuszcz co by zwiększyło kaloryczność, jednak doprowadziło do utraty tego prawdopodobnie w danym momencie jest ważne, czyli składników odżywczych. Wiedz, że także te ostatnie mają swoją ważność i są degradowalne w czasie. Wobec czego długotrwałe przechowywanie pokarmów, jakie mogą być zjedzone na surowo jest mało sensowne – najlepiej by te były od razu jedzone zaraz po zerwaniu, o ile

[1169] Więcej zdjęć przedstawiających strukturę pożywienia przed oraz po ugotowaniu, wraz z opracowaniami badawczymi: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814611006509, http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002364381200415X (mirror: www.xernt.com/xh/raw.vs.cooked.structure).
[1170] W dawce, ok. 200g soli, jednak jest to zależne od wieku, kondycji zdrowotnej i innych.

jest to tylko możliwe. W istocie to wymagania na składniki odżywcze są znacznie mniejsze, jednak te – zostały dostosowane pod oficjalne wartości, bo gdyby wszyscy jedli to co jest rekomendowane to raczej zabrakłoby żywności na świecie to raz, a dwa – wydaje się to niemożliwe, by dziennie zapewniać taką ilość składników. Zdają się to potwierdzać testy jakie były prowadzone przez autora, w trakcie 8 miesięcy na diecie wyłącznie gotowanej – a także na bazie obserwacji innych, jacy taką dietę jedynie spożywają (najbliżsi). Wiedz, że organizm zawsze wie najlepiej co jest mu potrzebne i generuje odpowiednie sygnały na to – może to być jednak zmienione/ zaburzone przez toksyny, jakie są wprowadzane z jedzeniem przetworzonym, a jakie to wpływają na generowanie pewnych sygnałów oraz ścieżek neuronowych w mózgu, co napędza układ nagrody (s. #7), tj. żywność smaczna – wzbogacona glutaminianem sodu oraz szeregiem innych toksyn, jakie imitują cukier oraz działają w pewnym sensie jak narkotyki, tylko z nieco innej grupy (ze względu na śladowe ilości, są niewykrywalne dla powierzchni – jednak zostawiają trwałe bodźce w mózgu, nawet mimo tego iż go niszczą permanentnie, s. #K8C,Glutaminian sodu i inne wzmaczniacze smaku). Jeśli nie wierzysz w to, iż organizm wie czego potrzebuje to spróbuj zjeść 300g tłustej z tuszą makreli (z Lidl, Nautica) na kacu alkoholowym: zapewne w połowie ogarnie cię obrzydzenie (stanie się najtłustszą i najbardziej tłustą rybą jaką widziałeś oraz jakiej to nie masz napewno ochoty spożyć).

Gotowane pokarmy są jednak potrzebne, jako iż organizm potrzebuje energii. Z kolei te pierwsze, dzięki zawartym w sobie alkaloidom czy składnikom tj. fityniany i inne – prowadzą do oczyszczenia organizmu, w tego skutku. W dodatku, potrzeby energetyczne są w stanie być jedynie spełnione kiedy to znaczna ilość energii jest konsumowana, po to by zapewnić funkcjonowanie. Z powodu zwiększenia energetyczności, jako iż tłuszcz jest znacznie bardziej kaloryczny niż pozostałe elementy – nawet mimo tego, iż zamieniane w energię i użyteczne dla ciała jest tylko nieco ponad połowa tych kalorii, to i tak w efekcie energia jaka zostaje z nich uwolniona jest potężna, a to o nią – właśnie chodzi (także z tego powodu iż większe są porcje, jakie mogą być spożyte). Chociaż wydaje się, iż pozostała część jaka nie jest trawiona także służy jako jeden z elementów np. potrzebny do formowania stolca, czy czyszczenia jelit/ zbierania pozostałości lub innych, jak dotąd nie w pełni zbadanych, jako nośnik tego co musi zostać wydalone. Zwłaszcza, że pewna część jedzenia jest być w stanie zjedzona jedynie do spożycia, po inicjalnym namoczeniu i gotowaniu, a służy jako podstawa diety.

Elementem jaki jest jeszcze ciekawy to temat witaminy B_{12} jaka to rzekomo jest jedynie dostępna w produktach pochodzenia zwierzęcego. Powyższe jednak, zdaje się nie trzymać razem, jako iż są osoby jakie wcale objawów jej braku nie posiadają a mięsa nie spożywają wcale. Natomiast ludzie, jacy mają je w swojej diecie także cierpią na niedobory. Wydaje się, iż chodzi tutaj jedynie o zafekalcone jelita (s. #K3), które nie są prawidłowo spełnić swojej roli. Być może, ta jest produkowana przez nasze bakterie w jelicie, a te ostatnie nie są w stanie jej zaabsorbować co ma już jakiś sens. Jest to jednak już bez żadnego znaczenia, jako iż autor z ryb nie zrezygnuje, bo je kocha. Alternatywnym elementem jaki musi zostać poruszony to sprawa, iż temperatura pożywienia wewnętrzna – musi osiągnąć daną wartość, by elementy te zostały całkowicie zniszczone. Istnieje przypuszczenie, iż nie zawsze to się dzieje lub czas ten jest wystarczający. Wobec czego, prawdopodobnie pewne elementy ostają się w takim jedzeniu/ napoju płynnym. Jest to jednak rzadkie, a biorąc minimalne potrzeby organizmu na te elementy jak i jego zapasy, jakie z pewnością istnieją m.in. w mięśniach i tłuszczu, to oczywiste jest iż potrzeba lat złej diety by w końcu do nich doprowadzić, jako iż część jednak zje to co surowe mimo najwyższych chęci, co jest już wydaje się wystarczające. Następnym razem więc, kiedy będziesz brał ugotowane jedzenie pełne witamin i minerałów – to spójrz na to raczej z przymrużeniem oka.

Zdaj sobie sprawę z tego, iż ludzki organizm to nie tylko odżywianie jako iż dodany jest do tego element duchowy, a to zmienia całkowicie kwalifikację. Istnieją również inne elementy, jak ścieżka życia jakie mają na ten proces wpływ, bo wszystko to jest widziane i kontrolowane. Z wiary bierze się także siła odporności organizmu, który nawet to w okresie niedoborów jest wstanie wykrzesać dodatkowe siły.

Wynika to także z obserwacji badań, jakie były prowadzone w przeszłości na osobie własnej autora. Napewno nie jest to pełny obraz, tego jak jest – jednak z pewnością bliższy poznania pełnej prawdy.

[1171]**I POSIŁEK Fasole/ strączkowe**	**II POSIŁEK Zboża/ pseudozboża**	**III POSIŁEK (Ew. rozbić na dwa posiłki) Warzywa/owoce i inne**	**IV POSIŁEK Orzechy**	**V POSIŁEK Pochodzenia zwierzęcego/ ciężkostrawne (np. pewne strączkowe)/ inne specyficzne**
Soczewica Zielona BIO 200g 702 kcal 47.4g B, 134.8g W, 2.6g T 2.50 PLN [Bioharmonie/ organical/ 37.50/ 3,000g] 8-12h N/ 20 minut G[1172]	**Ryż Naturalny Długoziarnisty bezglutenowy BIO** 200g 752 kcal 14.8g B, 144g W 4.4g T 1.88 PLN [Bioharmonie/ organical/ 28.20/ 3,000g] 8-12h N/ 30m G	**Miód BIO** 50g 68 kcal 0.1g B, 40.1g W, - T Akacjowy: 3.13 PLN, Eukaliptusowy: 2.48, Kasztanowy: 2.55, Pomarańczowy: 2.55, Wielokwiatowy: 2.63 Gryczany Łąkowy Lipowy {zb.} Leśny Spadziowy [Alce Nero (400g)/ vegepack/ 25 akacj., 21 wielok., organical/ 19.80 euk., 20.40 kaszt., 20.40 pom. ÷ {b} BioPlanet: (800g) akacj. 37.92/ 2.37 PLN euk. 28.74/ 1.80 PLN kaszt. 29/ 1.82 PLN pom. 28.28/ 1.77 PLN wielok. 26.06/ 1.63]	**Orzechy Włoskie BIO** do 50g 2.75 PLN [-/ vegepack 11/ 200g] 4h/ -	**Kaszanka Gryczanka BIO** 7.60/ 0.5kg **Kiełbasa Biała Parzona BIO** 10.80/ 0.4kg **Kiełbasa Chłopska bezglutenowa BIO** 24/ 0.6kg **Krakowska Pieczona BIO** 21.50/ 0.5kg **Paróweczki bezglutenowe BIO** 12.25/ 0.4kg **Paróweczki Złotniczki bezglutenowe BIO** 9.52/ 0.3kg **Kabanosy BIO** 19/ 0.3kg **Kiełbasa Myśliwska BIO** 19.70/ 0.3kg **Salceson Ozorkowy Biały/ Ciemny BIO** 7.50/ 0.4kg + **Smalec Wiejski BIO** 8.50/ 0.3kg **Biała Ekstra BIO (słoik)** 10.50/ 0.5kg **Wątrobianka BIO (słoik)** 8.50/ 0.6kg

[1171] Wartości energetyczne podane w tabeli – dotyczą pokarmów w stanie surowym (więcej patrz informacje z s. #1D, pod tabelą żywności).
[1172] Więcej o procedurze, w s. #1D,Fityniany.

				[N] [Rolmięs[1173]/ malinowy chrusniak.pl]
Fasola Adzuki BIO 200g 636 kcal 41.4g B, 116g W, 1g T 3.06 PLN [Bioharmonie/ organical 45.90/ 3,000g] 12h N/ 25?[30] minut G	**Ryż Brązowy BIO** 200g 17.2g B, 170.2g W, 5.8g T 2.17 PLN [BioPlanet/ organical 65.20/ 6,000g ÷ {b} BioPlanet:] 8-12h N/ 30m G	WARZYWA Marchew BIO/ ~350g 1.67 PLN/ veg.[PO 4 zł] Burak czerwony ćwikłowy BIO ~?	**Słonecznik łuskany BIO** do 50g[1174] 303 kcal 9.6g B, 6.1g W, 26.7g T 0.75 PLN [Bio Raj/ organical 89.80/ 6,000g] 2h (łuskany) : 8h (niełuskany) N/-	**Groch Zielony BIO (cały, niełuskany; strączkowe)** 200g 2.78 PLN [BioPlanet/ organical 33.40/ 2,400g] 12h N/ 70 minut G
	Kasza Gryczana Niepalona BIO 200g [BioPlanet/ organical/ 33.70 {44.90}/ 3,000g]			**Pszenica Ozima Ziarno BIO (zboże)** 200g 570 kcal 24g B, 114g W, 3.8g T 0.82 PLN [Bioharmonie/ organical 24.50/ 6,000g] 7h N/ 45 minut G
	Ryż Basmati pełnoziarnisty bezglutenowy BIO 200g 734 kcal 14.6g B, 142g W, 4.2g T 2.75 PLN [Bioharmonie/ organical/ 41.20/ 3,000g]			**Makrela (Atlantycka, Scomber Scombrus)**[M54] 200g (~185g mięsa przy wadze ryby 225g) (442 kcal, **41.4g B**, - W, 31g T) 3.50 PLN [Contimax/ Netto]

[1173] Lista sklepów stacjonarnych, gdzie produkty mogą być nabyte: http://www.rolmies.pl/sklepy.html (mirror: www.xernt.com/xh/organic,meat).
Zamawianie mięsa/ nabiału pocztą jest niebezpieczne, ze względu na warunki przechowywnaia (z wyłączeniem serów podpuszkowych, s. #1D:Bezpieczeństwo żywnościowe).
[1174] Nie jedz jednak nigdy więcej niż maks. 50g, jako iż jest to nienaturalne. Jedz ziarno, po ziarenku – tak jakbyś jadł łuskał słonecznika (autor zjadł przykładowo kilkadziesiąt gram, paroma garściami wcześniej namoczonego słonecznika organicznego i spowodowało to wymioty, mimo iż jadł po 200g nienamoczonego, nieorganicznego na raz – tak samo). Zastosuj się do tych rad.

Ziarno Orkisz BIO 200g [N] 690 kcal 34g B, 120.6g W, 3.4g T 2.22 PLN [BioPlanet/ organical 26.60/ 2,400g ÷ {b} BioPlanet: 19.86/ 2,400g 1.66 PLN] 7h N/ 40m G	**Fasolka Mung[1175] BIO (strączkowe)** 250g 830 kcal 3.83 PLN [Bioharmonie/ organical/ 45.90/ 3,000g] 12h N/ 30m G
Ziarno Amarantusa BIO 200g 2.92 PLN [BioPlanet/ organical 43.80/ 3,000g ÷ {b} BioPlanet:] 3-6h N/ 10?15m G	**Ciecierzyca[1176] BIO (strączkowe)** 200g 682 kcal 43.4g B, 89g W, 9.6g T 2.16 PLN [Bioharmonie/ organical/ 32.40/ 3,000g ÷ {b} BioPlanet: 20.28/ 2,000g 2.02 PLN] 12h N/ 45m G
Kasz Jaglana bezglutenowa BIO	**~~Orzechy Piniowe BIO[1177]~~**

[1175] Mimo iż pokarm należy do lekkostrawnych, to jednak zawarte w nim alkaloidy – wyciągające metale ciężkie z organizmu, mogą powodować jego obciążenie co może się przełożyć na poziomy energii (s. #K6, #5). Z tego powodu idzie zawsze na ostatni posiłek, przed zaśnięciem. Uczyń posiłek ten, regularną częścią swojej diety.

[1176] Inne nazwy: cieciorka, groch włoski, fasola garbanzo.

[1177] Autor po zjedzeniu k. 15-20 orzeszków, po odczekaniu ok. 45 minut – wyczuł objawy lekkiego zatrucia (przy pierwszym w życiu spożyciu pokarmu). Produkt nie nosił znamion zepsucia, pachniał świeżo jednak w teorii mogło do niego dojść, jednak brak próbki oryginalnej nie pozwalał na tego ustalenie (znane są zatrucia pleśnią tj. mykotoksyny, z ang. mycotoxins jakie stanowią m.in. rodzaje: aflatoxin, ochratoxin A, patulin, fusarium, które nie tylko są w stanie spowodować poważne uszkodzenia wątrobowe, nerkowe czy w systemie nerwowym, jednak także są mutagenne i rakotwórcze – tutaj żadnego z powyższych nie stwierdzono ani wzrokowo ani przy zjedzeniu pokarmu, a produkt był bez skazy/ ze znacznie oddaloną datą ważności). Znana jest także informacja, że niektóre z rodzai powodują po 2-5 dniach kondycję zwaną zaburzeniem smaku, z ang. dysgeusia lub inaczej /'pine nuts mouth' jednak również to nie miało miejsca. Przy następnym zjedzeniu niewielkiej ilości, jeszcze mniejszej niż poprzednio – organizm chciał sam sprowokować wymioty, co zostało osiągnięte przy dostarczeniu nośnika do wyrzucenia treści w postaci wody, s. #9:Q40. Autor uważa orzechy za lekko/ średnio toksyczne i zabronione jest ich spożycie (należy zauważyć, iż także mogą one posiadać pewną odżywczość – jednak w systemie wolnorynkowym produkt, jaki może być sprzedany mimo

	200g 714 kcal 19.6g B, 137.6g W, 7.8g T 2.09 PLN [Bioharmonie/ organical 31.30/ 3,000g ÷ {b} BioPlanet: 19/ 2,000g 1.90 PLN] 8h N/ ?m G	~~do 20g (?)~~ ~~680 kcal~~ ~~11.6g B, 19.3g W,~~ ~~61g T~~ ~~3.76 PLN~~ ~~[BioPlanet/~~ ~~organical~~ ~~102.90/ 600g]~~ ~~÷~~ ~~{b} BioPlanet:~~ ~~87.84/ 600g~~ ~~2.93 PLN]~~ ~~- N/.~~

[nazwa] [porcja] [wartość kaloryczna] [ilość **B**iałka, **W**ęglowodanów, **T**łuszczu] [cena porcji, przy cenie sklepowej] {[cena sklepowa, bez promocji]} [[producent]/ [sklep, jako dostawca] [cena, w PLN]/ [opakowanie zbiorcze] ÷ {bezpośrednio od hurtowni albo producenta – warunki podane w przypisach} [nazwa hurtowni/ producenta]: [cena]/ [minimum	DODATKI (przyprawy). Czosnek (3 PLN) Cząber Pieprz czarny (Mikado, Lidl) Bazylia Oregano Kminek [N] Lubczyk [N] (xxx)

iż jest nawet toksyczny: jeśli ktokolwiek go kupi, to znajdzie się na rynku). Należy unikać tego pokarmu, ze względu na ryzyko jakie niesie.

logiczne[1178] do jakiego obowiązuje cena oraz rabat] [cena za porcję]] [x godzin uprzedniego **N**amaczania] / [potem x minut **G**otowania]

Inne z sekcji #1D,Nasiona i orzechy. (jeśli tylko dostępne)	Inne z sekcji #1D,Warzywa/ #1D,Nasiona i orzechy. (jeśli tylko dostępne, w sklepie)	Inne z sekcji #1D,Owoce. (jeśli tylko dostępne)	Inne z sekcji #1D,Owoce/ #1D,Warzywa/ #1D,Nasiona i orzechy (ew. pozycja z posiłku I lub II).	Inne z sekcji #1D,Pochodzenia zwierzęcego.[1179]

OZNACZENIA:
Linia przerywana przy lewym obramowaniu komórki w tabeli: pokarmy najtańsze (typowo nie więcej niż 2.50 zł)
Linia ciągła: pokarmy średnie cenowo (typowo nie więcej niż 4.50 zł)
Linia podwójna: pokarmy droższe (powyżej 4.50 zł).
(wszystkie w odniesieniu do podanych wartości, jako jednego posiłku)
Liniami pogrubionymi została wyznaczona przykładowa dieta, jakiej to zasadą należy się kierować przy wyznaczaniu własnej (z każdej kolumny po 1 posiłek – pokarmy z nich, mogą być jednak zamieniane, w zależności od potrzeb oraz celów, a także występującego głodu).
[N] – nieprzetestowane przez autora, jeszcze
{zb.} istnieją większe opakowaniu zbiorcze w handlu detalicznym (np. 1,200g zamiast 400g gdzie cena ulega jeszcze dalszej redukcji)

Organical.pl [org.] – zamówienia powyżej 300 zł, przy wpłacie na konto mają darmową wysyłkę
VegePack.pl [veg.] – wysyłka 18 zł, powyżej 30km od centrum Warszawy (w obrębie tego, jest darmowa)
Malinowychrusniak.com.pl – wysyłka 19 zł, jest podany jako przykładowy sklep, wysyłkowy, w jakim mogą być nabyte wędliwy organiczne (odnośnik do listy sklepów stacjonarnych podany jest w tabeli; ich nabycie jest jednak zabronione wysyłkowo, z powodów opisanych w s. #1D:Bezpieczeństwo żywieniowe)
EkoChatka.pl – wysyłka przy 200 zł darmowa, co jest sensowniejszym wyborem przy zakupie świerzyw warzyw i owoców, mimo nawet ograniczonego wyboru (ceny są niższe/ najniższe, w detalu)
{b} BioPlanet – zam. na min. 600 zł, jakie może być złożone jedynie na firmę przy darmowej wysyłce jest wymagane (min. 1,200 zł w przypadku zamówienia świeżych owoców i warzyw)[1180]; standardowy rabat przy min. log. jest 8% co jest spełnione, a w obliczeniach został uwzględniony rabat 15% jaki zapewne może być uzyskany normalnie (zapewne możliwe są do uzyskania rabaty znacznie wyższe); użyty cennik[1181] został z dn. 23-04-2013 (wydaje się, że sensownie byłoby wziąć od razu na 2 miesiące, bo wyszłoby wtedy znacznie taniej – zwłaszcza, że produkty te są suche i wobec tego mają b. długi termin

[1178] Min. log. to opakowanie zbiorcze, przy jakiego pakowaniu zaoszczędza się czas – co jest opłacalne i wobec tego producent/ dostawca daje rabat.
[1179] Autor podjął w chwili obecnej działania by przestawić się na **dietę w pełni organiczną** (st. na dzień 2013-03-09) i zostało to osiągnięte w pełni (z wyjątkiem ryb: tuńczyk w zalewie/ makrela oraz pistacje, pomelo, liczi i gruszki). Wszystko odbywa się w koszcie miesięcznym 550 zł miesięcznie, co zostało zaprezentowane w opisie sekcji, mimo trwających jeszcze testów. W istocie przychodzą trzy paczki i jednokrotnie-dwukrotnie trzeba wybrać się do sklepu (100m) by produkty kupić, co w maksymalny sposób wykorzystuje czas (jest wysyłana do tego ostatniego inna osoba).
[1180] Autor jeszcze nie doszedł do tego etapu, ze względu na posiadane zasoby oraz na brak osoby, która by mogła sprowadzić towar na siebie i go odsprzedać na paragon.
[1181] Plik cennika: www.xernt.com/xh/bioplanet.

przydatności do spożycia[1182])

Wszystkie ceny są kwotami brutto (w odniesieniu także do bezpośredniego sprowadzenia z hurtowni, na firmę)[1183].

@@@@@@@@ FIND SUPPLIERS, DIRECT & INFO & TERMS (TO EVEN LOWER THE PRICES)

SZCZERZE. DAC OWOCE JAKO PIERWSZY POSILEK (CUKIER), POZNIEJ WARZYWA/OWOCE.

Morele 1200g niesiarczone BIO
Fasolka Biała BIO 3500g
Soczewica czerwona 3000g BIO
Ciecierzyca 3000g (bezglutenowy) BIO
Kasza jaglana bezglutenowa 3000g BIO
Rodzynki sułtanki 1200g BIO
Kasza Bulgur BIO 3000g

BIOHARMONIE

W istocie dla osób, jakie nie trenują a chcą w pełni zdrowo się odżywiać – koszt diety organicznej zamyka się w kwocie dziennej, rzędu 5-9 złotych dziennie: 1) POSIŁEK, to zboże jakie musi być namoczone (najlepiej przez noc), tj. 300g pszenicy/ żyta/ jęczmienia (jako tych, które są tańsze – co wcale nie ma związku z ich jakością[1184]), 2) POSIŁEK stanowi porcja kiełków, tj. 1-2 łyżki wykiełkowanych ziaren/ nasion dowolnego pokarmu, jaki jest do zjedzenia na surowo wyłącznie (jeśli tylko nawet sam kiełek, bez nasiona – patrz s. #1D:Kiełki), 3) POSIŁEK stanowi pokarm wyboru, tj. może to być surowe warzywo/ owoc czy cokolwiek innego (jak np. ekologiczny miód czy ekologiczna trzcina cukrowa - nierafinowana)[1185], 4) POSIŁEK (ostatni) to pokarm, gotowany dowolnego wyboru (także, pochodzenia zwierzęcego – jeśli już ma dojść do jego spożycia). Kiełki i surowe warzywa/ owoce są źródłem witamin, minerałów i mikroelementów – natomiast pokarmy gotowane: źródłem energii. W istocie większość osób nie zje ilości, jakie zostały podane w tym przykładzie (koszt jednostkowy może się zwiększyć do maks. 10-15 zł, jesli zostanie postawione na użycie najdroższych produktów tj. owoców/ warzyw lub innych, w posiłku drugim – patrz tabela powyżej). @@@ CENY ULEGŁY ZMIANIE

PRZYKŁADOWE DIETY wraz z kosztem[1186]:
1) 300g pszenicy BIO [namoczonej 7 godzin przed, gotowanej 40/ 45[1187] minut] (1.23 zł),
200g surowej marchwi BIO (0.80 zł),
2 łyżki surowych kiełków słonecznika BIO (k. 0.07 zł),
makrela atlantycka 200g[1188] (3.50 zł)
= 5.60 zł

2) 300g żyta BIO [namoczonego x godzin przed, gotowanego 40 minut] (1.50 zł),
0.5kg surowych jabłek BIO (2.75 zł),
2 łyżki surowych kiełków pszenicy BIO (k. 0.02 zł),
ciecierzyca BIO 200g [12h N/ 45 minut G] (2.16 zł)

[1182] Conajmniej roku lub dłużej (zapewne, jeśli są przechowywane w odpowiednich warunkach – to wydaje się iż data minimalnej trwałości wydłuży się jeszcze, o kolejne pół roku albo nawet zdecydowanie więcej w przypadku specyficznych produktów).
[1183] Na okres w jakim była pisana ta publikacja – patrz początek treści.
[1184] Autor ceni pszenicę nad innymi, jako iż namoczony i ugotowny pokarm jest jednym z jego ulubionych (wraz z soczewicą i ziarnem amarantu). Pozostaje to bez żadnego wpływu na cenę.
[1185] Do zamiany miejscami, z posiłkiem 2) tj. w zależności od upodobań.
[1186] Włączony jest koszt wysyłki.
[1187] Zgodnie z zaleceniami s. #1D:Fityniany (czytane 40 albo 45 minut, w zależności od upodobań: najpierw należy zagotować wodę i doprowadzić ją do wrzątku oraz odczekać kilka minut, później otworzyć garnek i wrzucić pokarm – zamknąć pokrywę, czekać aż woda osiągnie ponownie temperaturę wrzenia tj. będzie bulgotać – teraz, zmniejszyć płomień do minimalnego tak aby woda wrzała i czekać ten czas, aż się ugotuje).
[1188] Uważać na zawartość rtęci, s. #1D za pierwszą tabelą.

= 6.43 zł

3) 300g jęczmienia BIO [xh N/ 10m G] (1.65 zł),
0.35kg surowego brokuła BIO (2.40 zł),
2 łyżki surowych kiełków lucerny BIO (k. 0.09 zł),
groch zielony BIO 200g [12h N/ 70m G] (2.78 zł)
= 6.92 zł

4) 300g ryżu naturalnego dług. (bezglutenowego) BIO [8h N/ 30m G] (2.82 zł),
0.35kg surowej kapusty białej niekwaszonej BIO (2.50 zł),
2 łyżki surowych kiełków rzodkiewki BIO (k. 0.05 zł),
fasola Mung BIO 200g [12h/ 25m G] (3.07 zł)
= 8.44 zł

5) 300g fasoli Adzuki BIO [12h N/ 25m G] (4.59 zł),
0.35kg surowego kalafiora BIO (2.90 zł),
2 główki surowego czosnku BIO (0.38 zł),
200g soczewicy zielonej BIO [8h/ 20m G] (2.50 zł)
= 10.37 zł

6) 300g ziarna orkisz BIO [7h N/ 40m G] (3.33 zł),
0.2kg surowej cebuli BIO (1.10 zł),
50g surowych orzechów włoskich BIO [4h N!] (2.75 zł),
200g kaszy jaglanej (łuszcz. ziarna prosa, bezglutenowej) BIO [8h N/ 10m G] (2.09 zł)
= 9.27 zł

7) 300g ryżu Basmati pełnoziarnistego, bezglutenowego BIO (4.13 zł),
0.35kg surowych bananów/ ALBO pomarańczy BIO (4.50 zł),
50g miodu akacjowego BIO (3.13 zł),
200g ziarna amarantusa BIO [3-6h N/ 10?15m G] (2.92 zł)
(zestaw najdroższy) = 14.68 zł

Do potraw można dodawać przyprawy (tj. np. pieprz czarny kulki, bazylia, oregano, cząber, lubczyk, kminek itp. – zawarte w posiłku III, przy końcu tabeli wraz z kosztem), jednak jako iż koszt jednostkowy (porcji) jest rzędu kilku groszy (zabronione jest ich mieszanie – czyli tylko 1 przyprawa do jednego posiłku, s. #1C) oraz ze względu na upodobania smakowe, zostało to pominięte.

Koszt ulegnie dalszemu obniżeniu jeśli pokarm będzie brany bezpośrednio z hurtowni (do 27-35%). Owoce/ warzywa mogą być suszoe, jeśli brak jest możliwości kupna na bazie dwutygodniowej – wysyłkowo (o ile brak jest ekologicznego sklepu lokalnego, w miejscu zamieszkania), co dołoży się do dalszej redukcji kosztów. Dieta może wymagać inicjalnej, jednorazowej większej inwestycji jaka zapewni różnorodność pokarmnów w każdym miesiącu.

Zawsze sprawdzaj wszystko[1189] – czy się zgadza ilość produktu, jakie otrzymałeś po otrzymaniu paczek. **W istocie żywności organicznej kupisz więcej i więcej zaoszczędzisz**

[1189] Wiedz także, iż jeśli zjadasz żywność oznaczoną jako organiczna i pochodząca ze sprawdzonego źródła – bądź uważny i sprawdzaj reakcje, jako iż może dojść do jej podmiany/ może potencjalnie nie być organiczna (załóż zawsze taką możliwość – jest to z reguły natyhmiastowo wyczuwalne, więc bądź czujny). Dwa, zauważ jeśli np. w jednym produkcie pojawi się coś co odstaje od normy – żywność wtedy może być skażona (np. przy kontenerach, jakie są wywożone np. z Chin). Wyeliminuj wtedy całą partię produktu i powiadom o tym natychmiastowo producenta (co zostało zrobione). Autor przykładowo znalazł fasole w cieciorce, która wyglądała podobnie jak produkt docelowy (w teorii może być odseparowana zawsze na poziomie surowym – jednak jeśli dojdzie do jej zauważenia to zrezygnuj ze zjedzenia danego produktu, od razu). Autor zjadł '1 fasolkę' żółtą, przypominającą cieciorkę i po dokładnie 267 minutach od zakończenia jedzenia doszło do zmiany w odczuwaniu, a jako iż była ona zlokalizowana w jelitach to na tej bazie zostało ustalone iż był to wynik tej ostatniej, jaka była genetycznie modyfikowana (pokarm był gotowany pod przykryciem w temperaturze wrzenia, w pełnym zanurzeniu przez 47 minut – to co przylepiło się do pokrywy zostało precyzyjnie odrzucone – przez co doszło do usunięcia toksyny phytophytohemagglutinin; będąc uprzednio moczony przez 14.5 godziny). Autor nie dał się i spowodował wymioty niemal natychmiastowo, dzięki czemu potencjalnie

niż miałbyś kupywać np. cztery razy w tygodniu zakupy (lub więcej, jako iż z reguły częściej i więcej czasu marnuje się na dojście do sklepów) – jeśli tylko jest to zaplanowane[1190]. Inwestując w organiczne inwestujesz w swoje zdrowie/ ubezpieczenie zdrowotne i jest to najważniejsze[1191].

Zdaj sobie także sprawę, że w swojej diecie[1192] potrzebujesz conajmniej 1 posiłku jaki stanowi tłuszcz, tj. orzechy, ryby lub mięso, ew. produkty nabiałowe (co ma szczególne znaczenie jeśli np. ograniczasz się typowo do spożycia ryży/ kasz i innych, co może być przeoczone). Możesz użyć także do tego celu oliwy z oliwek, jaka będzie wypijana oddzielnie jako pokarm (niezalecane, autor nie stosuje – jeśli już dochodzi do spożycia to jedynie oliwek)[1193].

Ryby, nieorganiczne pochodzą z naturalnych łowisk a nie z farm rybnych, co zostało potwierdzone[1194] (są złowione na dziko, w morzu) i z tego powodu ich zakup jest bezpieczny co pozwoli na dalsze obniżenie kosztów.

W wyniku braku odczuwania przez autora głodu, wywołanego byciem na ciągłej reakcji Herxheimera (#K8H) przy przyczynie (#5) ze skutkiem zmniejszającym się – ilość posiłków, w jego diecie została zredukowana do 4 co zapewnia podstawowe odżywienie wymagane do zbudowania mięśni (jedzenie jest konieczne nawet w przypadku braku odczuwania głodu, jednak przy odstępach więcej niż 3.5-5 godzin od każdego poprzedniego posiłku – jeśli problem występuje jedynie długoterminowo).

---

uniknął poważnego zatrucia/ śmierci (co ciekawe, to zostały tylko wyrzucony części samej fasolki jaka nie została strawiona aż do tego momentu, s. #9:Q40; w ciągu następnych godzin zostało zjedzone ok. 240g fasoli Mung, co oczyszciło dodatkowo jelito – co zresztą jest robione na bazie dziennej, s. #5). Cytryny BIO, jakie są w supermarketach – w części także nimi nie są: jeśli tylko się wie na co patrzeć to jest możliwe wskazanie pojedyncze tych co są (stąd najlepiej dokonuj zakupów jedynie u sprawdzonych źródeł). Także, jeśli jesz z nowego opakowania jakie nie było przez ciebie wcześniej sprawdzone – upewnij się, że zaśniesz po conajmniej tych 5-7 godzinach minimalnie, jako iż twoja obecność może być wymagana. Bądź zawsze uważny. Uważaj.
Zdaj sobie także sprawę, że w żywności takiej może się znajdować materia obca, która może np. perforować jelita, mogąc spowodować śmierć, więc zawsze ostrożnie przeżuwaj pokarm (co się zdarzyło autorowi, jeśli chodzi o tą pierwszą – jakkolwiek to brzmi, więcej w s. #X2).

[1190] Może to zabrzmi głupio/ nieprofesjonalnie/ źle/ nieodpowiednio w tej publikacji, jednak autor jak je taką dietę organiczną to czuje się szczęśliwy (jednak nie jest to uczucie związane ze stanem pola moralnego, patrz s. #3). Być może ma to powiązanie z wydzielaniem wewnętrznych hormonów jakie są wypuszczane pod wpływem tak przygotowanego jedzenia (czyli ma to jakieś podstawy naukowe) jednak efekty są takie jakie są, a szczęście i bycie zadowolonym z życia jest najważniejsze, stąd dieta organiczna jest dla niego obowiązkiem (i zapewne dla wielu). Konieczne jest więc przejście na nią w pełni.
Brak zmiany i spożycie produktów w przewadze przemysłowych, jakie są zanieczyszczone pestycydami, zmodyfikowane genetycznie, z kolei prowadzi do niedożywienia, chorób i śmierci stąd jest to obowiązek, bo dieta stanowi fundament zdrowia, a warto aby ten ostatni był jak najsolidniejszy i najlepszy (zwłaszcza, gdy koszt zaplanowanego jedzenia organicznego jest często niższy od żywności przemysłowej, co jest widoczne sumarycznie pod koniec każdego miesiąca).

[1191] Pomysłem na dalszą redukcję kosztów jest wzięcie produktu bezpośrednio od producenta, jednak wymaga to dalszych nakładów. W istocie hurtownia jest jedynym sensownym wyborem, ze względu na czas oraz najniższy koszt – patrz informacje w treści (część produktów jest sprzedawanych pod własną marką tej hurtowni, więc są to prawdopodobnie najniższe ceny krajowe). Istnieją inne hurtownie jakie proponują pewne produkty taniej, jednak trzeba liczyć się z tym, iż wymagane są minimalne zamówienia, a i tak produkty te wymagają spożycia przed upływem daty ważności, co może być czynnikiem ograniczającym. W istocie ograniczenie się do maks. 3-4 dostawców jest rozwiązaniem jak najbardziej sensownym.

[1192] Nie. Jesz organizne tylko. Jedyne co możesz dodać okazjonalnie to produkty o jakich wiesz i jesteś w 100% pewnym, że nie są genetycznie modyfikowane tj. pistacje (na dn. 2013-04-12). To wszystko (w istocie to nigdy nie masz takiej pewności, a wymagana jest do tego rozbudowana i znacznie rozszerzona wiedza, a także przede wszystkim: doświadczenie, co jest często ograniczone jedynie dla najlepszych badaczy – stąd mądrym rozwiązaniem byłoby zrezygnowanie całkowite z takiej żywności). Autor do tego dąży (w istocie jest zmuszony zjeść nieorganiczne, wtedy kiedy brak jest jedzenia w lodówce, ze względu na budżet). Wybierz organiczne, tylko i wyłącznie – uchroni cię to przed śmiercią i jest to mówione jak najbardziej, na poważnie.

[1193] Jedynym dozwolonym konserwantem przy produktach tj. oliwki, chrzan czy inne jest: kwas mlekowy. Najlepiej jednak wybierać tylko produtky jakie go nie posiadają (jednak w pewnych przetworach istnieje/ może istnieć konieczność jego zastosowania).

[1194] Patrz korespondencja, www.xernt.com/xh/mackerel.source (informacje te, zostały potwierdzone także z innych źródeł). Należy jednak ogólnie uważać na zakupywane produkty w sklepie, gdyż autor spotkał się, że w tuńczyku w wodzie w składzie podany był olej sojowy, prawdopodobnie pochodzenia GMO, s. #K8E (zawsze czytać etykiety oraz patrzeć na daty ważności).

Ludziom, typowo – nawet tym co nie ćwiczą: wystarczy w zupełności dieta, jaka została zaprezentowana powyżej oraz jakiej koszt mieści się w 500 zł/ miesięcznie (jedząc[1195] np. 5 posiłków, dziennie: 100g orzechów laskowych, 200g soczewicy zielonej, 150g płatków owsianych, 1kg jabłek, 40g miodu, 240g makrelę – każdego dnia, dokonując zmiany pokarmów spożywanych, wg własnych potrzeb). Dieta taka, zawrze się w koszcie dniowym rzędu 16.12 zł, do 17.74 zł dziennie (przy 550 zł), co stanowi mniej niż koszt jednego kebaba maxi (dużego) czy sycącego obiadu na mieście. Jest to wyłącznie możliwe, dzięki uprzedniemu zaplanowaniu oraz identyfikacji najtańszych dostawców oraz pełnemu przygotowaniu w kierunku preparacji pokarmów (#1D,Fityniany). Żywność organiczna, jest sycąca i zdrowa, co może być tylko odczute przez tych jacy zdobyli i stosują z powodzeniem wiedzę w sztuce (s. #1C:Mieszanie – zakaz mieszania pokarmów, #1D ich moczenie, każdorazowe przed gotowaniem/ spożyciem oraz rotacja)[1196].
OWOC, ZBOZE/FASOLA, OLEJ/ NASIONA, WARZYWO ,
CIEZKOSTRAWNY/FASOLA/POCHODZENIA ROSLINNEGO COS INNEGO. ew.
DODAC COS JESZCZE JAK GLODNYM JEST SIE STRASZNIE.
TRZEBA BYC NA LEKKIM GLODZIE ZAWSZE
+ POSILEK JAK SIE TRENUJE, GOTOWANY
Dozwolone jest spożycie jedynie czystej, niegazowanej wody – jest to obowiązek.

W istocie autor spożywa teraz całkowicie inną dietę: jako iż ma jedynie jedną salaterkę jaka została – moczy on i gotuje jedynie dwie megaporcje po 300-370, 430g jedzenia, a w czasie zje orzech albo jakiś warzywo/ owoc lub więcej, w zależności od tego co jest. Jest to rozwiązanie dla niego najbardziej odpowiednie (w późniejszym okresie, kiedy zostało wznowione ćwiczenie – została kupiona jeszcze jedna ceramiczna salaterka, ze względu na inne cele konieczne).
TEST: jesli po 12h czekania to gotuje 0.5kg i zostawiam nieco na rano, w garnku.

PUT INFORMATION TO USE SPRUOTS (as bold);;;;;REBUILD THE WHOLE SPROUT SECTION***********

xxx/ test sugar cooked [2A

@@@@@@@@@ THERE ARE (outdated, not true) marked by the @ sign on the beginning of each paragragh/

FIX FIX

Jak zaczniesz stosować taką dietę wraz z odpowiednio intensywnym treningiem – **to zaczniej w końcu rosnąć** – bez niej jest to niemożliwe lub wzrost jest znacząco ograniczony. Jest założone iż wartość odżywcza jest taka, jaka została podana na opakowaniu tych produktów, mimo iż w rzeczywistości te wartości mogą być różne – pozostaje to już jednak bez większego znaczenia, jako iż liczy się energia jakie one niosą. Mimo faktu, iż dieta nie należy do zbyt zbalansowanych (ze względu na przewagę pokarmów gotowanych) to jednak da się zrealizować zbudowanie masy mięśniowej w koszcie ~~7 złotych~~ (w chwili obecnej jest to zdezaktualizowane, ze względu na występowanie produktów GMO – pokarmy należy zastąpić innymi, z listy) dziennie przy opcji wyznaczonej w tabeli – przy zastosowaniu podstawowych 4 posiłków[1197]). Ubytek wapnia z kości może nastąpić, stąd ważne jest by wprowadzić 3 pokarmy surowe w trakcie spożycia tych posiłków lub by ich ilość była największa. Typowy koszt dzienny takiej diety to

[1195] Przy odpowiednim, uprzednim przygotowaniu tych posiłków – patrz s. #1D,Fityniany (namoczeniu przez noc, przed ugotowaniem).
[1196] Przeżyć się da za 0 zł miesięcznie – pije się tylko wodę i zapewne da się radę albo za 50 zł miesięcznie: kupując 15kg grochu i jedząc po 0.5kg dziennie – też zapewne da się radę, ale co to za życie? Zapewne długo na takiej diecie się nie wytrzyma, jako iż braki na pewne składniki odżywcze staną się widoczne po dość długim czasie. Z tego więc powodu konieczne jest min. realistyczny koszt rzędu 300 zł na osobę, jaki to zapewni podstawową wartość odżywczą niezbędną do przeżycia, przy najzdrowszym odżywianiu. Elementy, jakie składają się na 'podstawę' zostały oznaczone w tekście powyżej (tabelach żywności organicznej, u góry – z zamówienia, jakie zostało złożone: oznaczone *). 550 zł jest jednak wariantem realistycznym i optymalnym, mimo iż dieta za ok. 470 zł (nieco ponad 15 zł, dziennie) jest wariantem minimalnym, zalecanym najmniej. Autor je miesięcznie k. 20, 25-35 do 40 kg jedzenia, w zależności od celów i wypija k. 150-175 l wody (w czasie letnim, nawet więcej).
[1197] Posiłki dodatkowe, uzupełniające zostały oznaczone siwym kolorem (w tabeli).

wydatek rzędu k. 15 złotych, co jest kosztem dość niskim. Z pewnością dojdzie do zwiększenia masy mięśniowej jeśli tylko dieta będzie codziennie spożywana (mimo, iż prawdopodobnie będzie konieczne zwiększenie, w późniejszym czasie ilości dodatkowych posiłków o jeden lub zwiększenie przyjmowanych porcji). Koszt w zdrowe jedzenie zawsze zwraca się z nawiązką (ilością energii, zdrowiem jak i samopoczuciem)[1198].

Budowę mięśni można porównać do placu budowy, gdzie: białko to cegły, węglowodany to pracownicy, a tłuszcze to gotówka (tzw. 'szmal'). W istocie potrzebne są wszystkie trzy składniki by dokonać budowy, bo bez cegieł pracownicy nie zbudują, bez pracowników nie będzie kto miał budować, a bez pieniędzy nikt nie będzie chciał robić. Suma kaloryczna (kcal) czyli ilość kalorii to sumaryczna (zbiorowa) liczba jaka reprezentuje wartość danej budowy, a jasne jest iż zbyt mała ilość cegieł, pracowników czy pieniędzy nigdy tej budowy nie ukończy ze względu na brak wymaganych elementów. W dodatku jeśli się ona nie rozwija i nie postępuje stale – to cegły są podkradane, a pieniądze sprzeniewierzane, więc musi być wszystko w komplecie i praca musi iść pełną parą (to ostatnie reprezentuje katabolizm, jaki występuje naturalnie zawsze – jeśli nie rośniesz to możesz jedynie spadać, więc wysiłek: trening, dieta i regeneracja są wymagane)[1199].

Będziesz wiedział, że odżywiasz się dobrze kiedy po dwóch lub trzech tygodniach zacznie zacznie tobie tworzyć się dość znaczna tkanka tłuszczowa na brzuchu (jest to także metoda pozwalająca na stwierdzenie czy dostarczamy wystarczającej ilości kalorii w celu nabrania masy). W tym momencie będzie koniecznie włączenie suplementacji HMB, czyli ß-hydroksy ß-metylomaślan (1 tabletka zawiera HMB-Ca 1250mg, w tym HMB 1000mg – dawkowanie tj. na opakowaniu, czyli dni treningowe: 1 tabletka 40 min przed treningiem, 1 tabletka po i 1 tab. na noc, natomiast w dni nietreningowe: 1 tab. na noc)[1200] jaki to występuje naturalnie w organizmie człowieka jednak w mniejszych ilościach – pozwoli on wykorzystać tą energię jaka ma być odłożona w tkance tłuszczowej, zapobiegając jej zamienieniu w tłuszcz – na budowę mięśni, co powinno dać dodatkowo 0.5 kg mięśnia miesięcznie. Wbrew pozorom jest to dość znacząca ilość zakładając, że realnie uda nam się zbudować miesięcznie do 1.5kg czystej masy mięśniowej bez samego HMB[1201] (zauważ, iż nie jest tu mowa o wadze, tylko o samej tkance mięśniowej). To ostatnie ten wynik powiększy o 25% co jest niewyobrażalnym przyrostem!

W przypadku przytycia lub bycia cięższym konieczne może być w późniejszym okresie zwiększenia ilości spożywanego jedzenia. Należy wiedzieć, że póki właściwa dieta nie zostanie wprowadzona – nie ma szans na przybranie masy mięśniowej (może tylko lekkie przybranie na początku, jednak postęp zatrzyma się po pewnym, dość szybkim momencie lub będzie trwał w nieskończoność i będzie praktycznie niewidoczny[1202]).

Z reguły możliwe jest zrobienie conajmniej 10kg wagi (na zdjęciu poniżej zostało zrobione w ciągu tego czasu 14kg) w ciągu 8 miesięcy (wyniki tych badań przedstawione są w niniejszej publikacji, natomiast więcej informacji jak i obwody jakie udało się uzyskać wraz z filmami przemiany fizycznej zostały podane w przypisach na poprzedniej stronie).

Przyrosty zawsze są, jednak tylko pod warunkiem iż zachowuje się te zasady przez cały okres ćwiczeń oraz po ich zakończeniu. Mięśnie tylko nie rosną z powodu, iż coś jest robione źle (jeden z trzech czynników jest zaburzony). Wpływ na rozwój mięśni ma także (podstawowy) stan organizmu, stąd konieczne jest przeprowadzenie czyszczeń: #K1-K8 oraz wprowadzenie wytycznych diety z sekcji #K1 (to pozwoli na wyeliminowanie wszystkich innych przyczyn jaki ten cykl zaburzają lub mogą powodować zaburzenie). Zapamiętaj, że jeśli nie masz przyrostów lub nie osiągasz odpowiednich efektów to z reguły jest tak, że

---

1198 Jedynie przy pojedynczym, osobnym (niemieszanym) spożyciu, patrz s. #1C.

1199 Analogicznie jak przy budowie domu: jeśli nie masz wymaganych materiałów, planu bądź środków na jego realizację – nie zaczynaj budowy w pierwszej kolejności (w istocie przy ćwiczeniach masowych – wymagana jest jedynie dieta na jaką trzeba mieć pewne środki finansowe, dostęp do siłowni jak i zaangażowanie własne).

1200 Zastosowany produkt był firmy ActivLab.

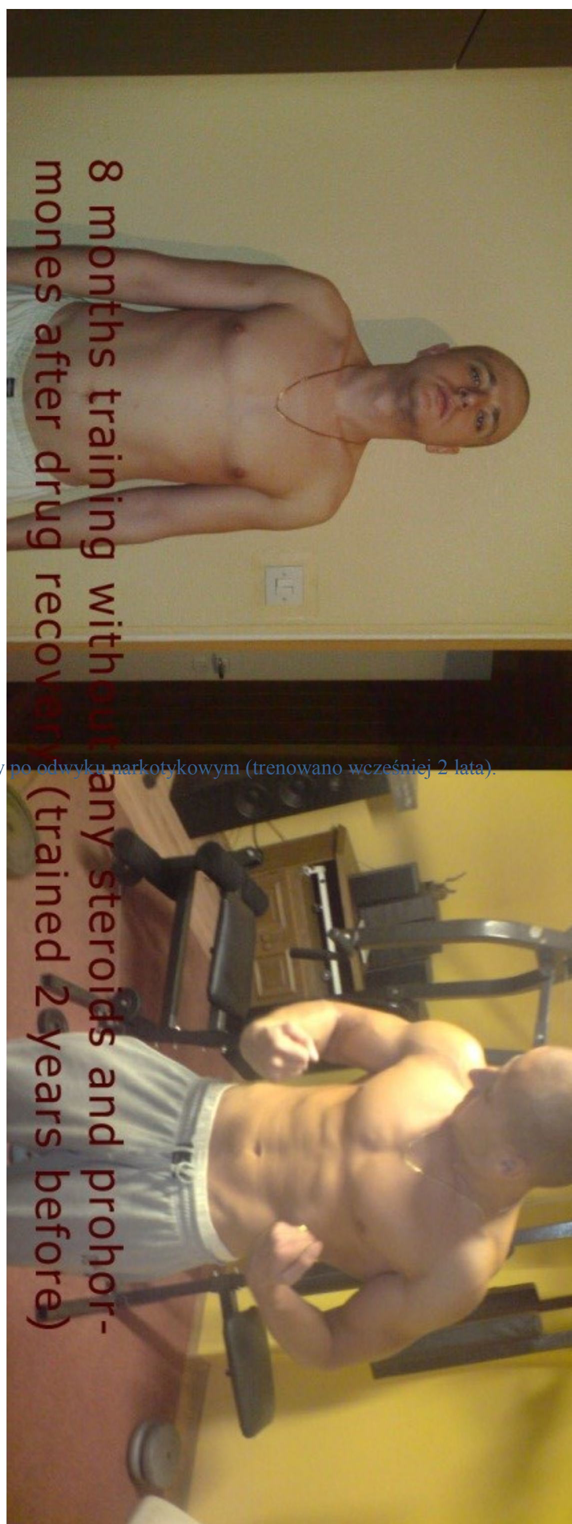
1201 Produkt nie posiada żadnego 'kopa' ani nie jest odczuwalne jego działanie: jednak znowu – nie należy się tym sugerować. Produkt działa jeśli jest nadwyżka kaloryczna i można to spostrzec po kilku tyg. brania suplementu (czego potwierdzeniem może być zdjęcie na stronie następnej i opinia autora o tym produkcie). Należy wiedzieć, iż w wyniku działania tego suplementu efekty są widoczne z reguły dopiero po bardzo długim okresie brania (3 mies.+).

1202 Mimo, iż może to być uzależnione od wielu czynników.

czegoś nie wiesz lub coś jest robione przez ciebie nieprawidłowo (i tego nie wiesz[1203]). Postaw więc na użycie tej wiedzy w 100% z zachowaniem wszystkich zasad i wytycznych, a po kilku-kilkunastu miesiącach ocenisz swoje efekty samemu.

CEL DIETY. Zapewnić paliwo/ budulec do rozwoju mięśni i energię konieczną do ich wzrostu, by mogły urosnąć większe jak i silniejsze (po byciu uszkodzonymi treningiem).

[1203] I często nie chcesz wiedzieć ani dotrzeć – jest to naturalne każdego, jednak tylko niektórzy coś z tym robią lub znajdują w końcu rozwiązanie (z zasady: najwytrwalsi). Istotne jest także rozwijanie nieustanne swojej wiedzy z zakresu.



jakichkolwiek sterydów ani prohormonów po odwyku narkotykowym (trenowano wcześniej 2 lata).

2. **TRENING**

Trening jest konieczny w celu zwiększenia masy mięśniowej, jako iż jest on bodźcem uszkadzającym mięśnie i niezbędnym w procesie ich powiększenia oraz tworzenia nowych włókien, a także wzmocnienia istniejących połączeń (włókna uszkodzone są odbudowywane przez organizm, a przy odpowiedniej diecie stają się większe w obwodach – występuje także wzrost ich siły[1204]).

Pierwsze treningi

Pierwsze treningi – zaraz po powrocie na siłownię czy rozpoczęciu ponownie treningu po dłuższym okresie przerwy wykonujemy zawsze w sposób mniej intensywny jedynie dla rozruszania mięśni, a także przy mniejszych obciążeniach jakie są typowo używane. Służy to 'rozgrzaniu mięśni' poprzez stopniowe przyzwyczajenie ich do pracy. Miarą skuteczności treningu powinno być występowanie zakwasów, jednak nie zawsze. Zasada ta tyczy się także osób początkujących na siłowni. Okres mniejszych obciążeń powinien trwać do kilku tygodni po dłuższym przerwie w treningach (idzie się na trening normalnie i wykonuje cały, mimo iż przy pierwszych treningach wystarczające jest zrobienie po kilku serii na każdą z partii przy mniejszym nakładzie).

Częstotliwość treningów oraz czas

Idziesz na trening tylko 2 lub 3 razy w tygodniu, na maksymalnie do 1.5-2 godzin czasu (optymalnie: nieco ponad półtorej godziny, na całość). Polecane są jednak treningi jedynie 2 razy w tyg. ze względu na znaczną oszczędność czasu. To wszystko, więcej zupełnie nie trzeba – jeśli trening zajmuje tobie więcej czasu to oznacza to iż nie jest wystarczajaco intensywny i twoje przerwy są zbyt długie. Tak, po prostu.

Rozgrzewka

Najlepiej jest zawsze biec na siłownię[1205] conajmniej z 10-15 minut, jednak nie więcej. Pozwoli to na rozgrzanie mięśni. Jeśli dojeżdzasz na siłownię bądź dystans jest zbyt duży to upewnij się, że wykonasz taką rozgrzewkę na siłowni lub w jej pobliżu przed zaczęciem. Następnie porozciągaj się (zostanie to pominięte w książce) – po prostu upewnij się, że rozciągniesz wszystkie mięśnie, pomachasz rękami – odegniesz łokcie itp. Zastosuj takie ćwiczenia rozciągające jakie są tobie wygodne, gdyż ma to kluczowe znaczenie dla twojej motywacji. To ostatnie powinno trwać maksymalnie do kilku minut. Możesz także skorzystać ze skakanki. Pamiętaj także by rozgrzać szyję. Pamiętaj tylko, by dobrze się porozciągać i zagrzać wszystkie mięśnie do pracy.

Przygotowanie

Zawsze po wykonaniu rozgrzewki przygotuj sobie wszystkie nakłady najlepiej na od razu na pierwsze 2-3 ćwiczenia (tak, aby nie tracić czasu w trakcie). Rób to także między seriami. Po wejściu od razu i rozpoczęciu pierwszego ćwiczenia (np. na nogi w poniedziałek) zaraz po skończeniu pierwszej serii – pomyśl już o przygotowaniu kolejnego ćwiczenia – będą to po przysiadach ze sztangą np. uginanie łamane nóg, leżąc brzuchem na ławce i zaginanie za sobą nóg[TE.L2] – włóż tam od razu odpowiedni nakład)[1206].

Plan treningowy

Pamiętaj, że zawsze musisz znać swój plan treningowy (na pamięć) oraz poszczególne partie, jakie będziesz robił danego dnia i musisz się go zawsze trzymać[1207]. Przykładowy plan 2-dniowy[1208] (w tygodniu) jaki to może być użyty i jest polecany dla każdego kto chce zdobyć

[1204] Ujmując to w inny sposób: organizm adoptuje się do nowych warunków jakie są mu stawiane, a poprzez uszkodzenie mięśni – są one odbudowywane przez co (przy udziale diety) mięśnie stają się silniejsze jak i zyskują na obwodach (rozmiarze) po to stawić czoła nowym wyzwaniom.

[1205] Autor zawsze biegnie 10-15 minut do najbliższej siłowni, truchtem jednak z prawie maksymalnym natężeniem. Idzie wolno, gdy mięśnie zostaną zmęczone, po czym znowu biegnie.

[1206] Autor jak wpada na siłownię to ma już przygotowany cały trening (wbrew pozorom jest to bardzo proste, gdyż wykonywanych jest jedynie 9 ćwiczeń, zawsze + oczywiście uginanie hantelek przy ćwiczeniach na przedarmię). Istotne jest tu zauważenie, że po pewnym czasie staje się to nawykiem i nawet nie wiadomo kiedy trening został ukończony.

[1207] Przykładowo nie możesz robić 'bica' (tłum. bicepsu) dwa razy w tygodniu, bo chcesz być dopompowany – porzuć tą zasadę. W ten sposób jedynie zniszczysz sobie mięśnie, że przestaną one rosnąć.

[1208] Jest stosowany przez autora z powodów wymienionych w tekście, jednak został specjalnie zaprezentowany w tej książce, aby dać do zrozumienia iż trening wcale nie jest najważniejszy ani nie odgrywa szczególnej roli w budowaniu muskulatury, w przeciwieństwie do przekonań większośći oraz czasu poświęconego na niego. Musi być on

masę efektywnie oraz ma ograniczony zasób czasu i ceni go, może być np. w poniedziałki i piątki (4-dniowa przerwa musi być zachowana pomiędzy treningami lub więcej jeśli zachodzi taka potrzeba, typowo wybiera się dni: poniedziałek-piątek, wtorek-sobota, środa-niedziela). Pamiętaj, że zakwasy (ból na miejscach dotkniętymi uszkodzeniami) zawsze muszą tobie zejść nim pójdziesz na kolejny trening danej poszczególnej partii – jest to złota zasada jaką trzeba stosować, jako iż jej pogwałcenie po prostu zaprzepaści pełne przyrosty i 'robota' będzie wykonywana źle. Wszystkie treningi oraz partie muszą być wykonywane w kolejności.

Następny trening
Pamiętaj, że możesz ćwiczyć jedynie daną partię mięśni kolejny raz – kiedy zeszły tobie całkowicie ból na tych partiach (oznaczające iż twoje mięśnie są zregenerowane w pełni). Jak to sprawdzić? Ściskasz miesień i jeśli odczuwasz nawet lekki ból – zakwasy wciąż tam są. Nim one nie zejdą, musisz zrobić albo inne partie mięśniowe albo odłożyć trening na dzień następny – odpoczywając jeszcze kolejny dzień, gdzie istnieje szansa iż zakwaszenie z mięśni zejdzie. Z tego powodu daną partię robi się tylko 1 do 2 razy w danym tygodniu, po długim odpoczynku (jest to ustalone w planie, więc podążając za nim: raczej nie istnieje taka możliwość). Pogwałcenie tej zasady długoterminowo może być związane z poważnymi konsekwencjami (mięśnie nie będą chciały rosnąć, ze względu na brak odpowiedniej regeneracji i niemożliwość odbudowy). Informacja została jedynie podana w celu dopełnienia sekcji.

ograniczony do niezbędnego minimum. Pomijając dojście na siłownie, wykąpanie lub prysznic po treningu powinien zając od 2.5 – idealnie, do maksymalnie 3 godzin tygodniowo (chociażby w celu nabrania takiej masy jak na zdjęciu poprzednim). Autor z reguły kończy pełny trening w nieco ponad półtrorej godziny.

Poniedziałek: Nogi + Klatka + Biceps + Przedramię + Brzuch (jeśli tylko mięśnie trenowane są zregenerowane w pełni)

Nogi.
1. Przysiady ze sztangą na barkach[TE.L1]: 3-4 serie x 6-10 powtórzeń.
2. Uginanie nóg w leżeniu[TE.L2]: 3-4 x 6-10p.
3. Wspięcia na palce w staniu[TE.L3]: 3-4 x 20-25p.

Klatka.
1. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej[TE.C1]: 3-4 serie x 6-10 powtórzeń.
2. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce skośnej – głową w górę[TE.C2]: 3-4 x 6-10 p.
3. Rozpiętki ze sztangielkami w leżeniu na ławce poziomej[TE.C3]: 3-4 x 6-10p.

Biceps.
1. Uginanie ramion ze sztangą stojąc podchwytem[TE.B1]: 3 x 6-10p.
2. Uginanie ramion ze sztangielkami stojąc podchwytem[TE.B2]: 3 x 6-10p.
3. Ugninanie ramion ze sztangielkami stojąc (uchwyt 'młotkowy')[TE.B3]: 3 x 6-10p.

Przedramię
1. Uginanie nadgarstków nachwytem w siadzie[TE.F2]: 3-4 x 16-25p. (ręce przy ciele)[1209]

Piątek: Plecy + Barki + Triceps + Przedramię + Brzuch (jeśli tylko mięśnie trenowane są zregenerowane w pełni)

Plecy.
1. Podciąganie sztangi w opadzie (wiosłowanie)[TE.S1]: 3 x 6-10p.[1210]
2. Podciąganie końca sztangi w opadzie[TE.S2]: 3 x 6-10p.[1211]
3. Ściąganie drążka/ rączki wyciągu górnego w siadzie szerokim uchwytem (nachwyt)[TE.S3]: 3 x 6-10p.
4. Martwy ciąg[TE.S4]: 3 x 6-10p.[1212]

Barki.
1. Unoszenie ramion w przód ze sztangielkami[TE.P1]: 3 x 8-12p.
2. Unoszenie sztanielek bokiem w górę[TE.P2]: 3 x 8-12p.
3. Wyciskanie sztangi zza głowy[TE.P3]: 3 x 8-12p.
4. Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia[TE.P4]: 3 x 8-12p.

Triceps.
1. Wyciskanie 'francuskie' sztangi w siadzie[TE.T1]: 3 x 6-10p. (ręce/ łokcie przy głowie – do pionu, zwrócone w stronę sufitu)
2. Prostowanie ramion na wyciągu w płaszczyźnie poziomej stojąc[TE.T2]: 3 x 6-10p.
3. Pompki w podporze tyłem[TE.T3]: 3 x 8-20p.

Przedramię
1. Uginanie nadgarstków podchwytem w siadzie[TE.F1]: 3-4 x 14-25p. (ręce przy ciele)

W tym (na każdym treningu):

Brzuch.
Na każdy poszczególny trening wykonujemy tylko jedno ćwiczenie i następne w kolejności, z tych trzech poniższych ćwiczeń.
1. Unoszenie nóg w leżeniu na skośnej ławce[TE.A1]: 5 x 25p.
lub

[1209] Najlepiej ćwiczyć trzymając pojedynczą sztangielkę w obu rękach, a jedynie podnosić opierając ciężar na samych kciukach.
[1210] Podciągasz plecami – ręce nieruchomo.
[1211] Jw.
[1212] Plecy nieruchome, sztywno. Wyciskasz nogami.

2. Skłony w leżeniu głową w dół[TE.A2]: 5 x 25p.
lub
3. Unoszenie nóg w zwisie na drążku[TE.A3]: 5 x 25p.

Szyja[1213] (należy uważać ze względu na to, iż łatwo o kontuzję – używać małych ciężarów, a ruchy wykonywać powoli i płynnie, po 1-2 serie przy początkach treningów).
Na każdy poszczególny trening wykonujemy tylko jedno ćwiczenie i następne w kolejności, z tych trzech poniższych ćwiczeń.
1. Uginanie szyi w siedzeniu prosto[TE.N1]: 3x 10-15p.
lub
2. Uginanie szyi w leżeniu bokiem[TE.N2]: 3x 10-15p.
lub
3. Uginanie szyi w leżeniu na ławce prostej[TE.N3]: 3x 10-15p.

Inne treningi na brzuch to m.in. '6 Weidera[1214]' czy Trening ABS II[1215].
Na zrzucenie tłuszczu z brzucha (z zachowaniem mieśni na całym ciele) co pozwoli na odsłonięcie tych ostatnich – wystarczające jest wykonanie głodówki (patrz sekcja #K1) najlepiej na okres przedwakacyjny.

Zaproponowane ćwiczenia stosowane są stale stosowane w rotacji (wymiennie) z innymi ćwiczeniami, które są dostępne w sekcji Atlasu Ćwiczeń w dalszej części.

Rotacja treningu jest konieczna jeśli bodźce dostarczane organizmowi są zbyt słabe do uszkodzenia mięśni lub te ostatnie są zbyt słabo uszkadzane w skutek powtarzalności treningu (organizm się przyzwyczaja do doznawanego wysiłku oraz dochodzi do jego adaptacji) stąd konieczne jest ciągła zmiana treningu poprzez zmianę: ilości powtórzeń / ilości serii i związanego z tym obciążenia / czasów odpoczynku (w tym także od siłowni) / zmiany kolejności wykonywanych ćwiczeń / wprowadzenie nowych ćwiczeń / łączenia (np. 1 ćwiczenie z Klatki w połączeniu z 1 ćwiczeniem na Nogi wykonując po jednej serii każdego z nich aż do czasu ukończenia itd., tzw. SuperSerie). Istnieją także różne warianty zaprezentowanych rozwiązań. Metodami jakie są używane jest np. zwiększenie ciężaru i zmniejszenie liczby powtórzeń do 6-8 (zamiast np. 10-12) lub ew. zmiana piramidalna ciężaru (czyli dokładanie lub jego zmniejszanie przy każdej serii). Zmiana kolejności ćwiczeń polega od rozpoczęcia np. 3 ćwiczenia (w kolejności) na daną partię, po czym przejście do ćwiczenia wykonywanego zawsze jako pierwsze, a później albo wprowadzenie nowego ćwiczenia albo jego odmiany (patrz dalej) lub przejście do ćwiczenia wykonywanego zawsze jako drugie. Utrzymanie takiego treningu przez jakiś jest konieczne nim organizm ponownie zdąży zaadaptować się do nowych warunków. Wbrew pozorom możliwe jest utrzymanie tego samego treningu nawet przez okres lat, jeśli tylko odpowiednie delikatne zmiany będą wprowadzane co jakiś czas i jego intensywność będzie odpowiednia (trening masowy charakteryzuje się 6-10 lub nawet 12-14 powtórzeniami w 3 lub więcej seriach, jednak do 4-5 serii maksymalnie, gdzie czas napięcia mięśnia i wobec tego powodowanych uszkodzeń, wynosi min. 1-1.5 minut do minut 2, a nawet 3 na czas wykonywanej serii). Należy pamiętać, że zmiany dokonywane nie są z reguły rewolucyjne – są najczęściej minimalne (jak odwrócenie serii, bądź zmiana obciążenia) i są zazwyczaj w pełni wystarczające do zniszczenia mięśni, a poprzez to rozwoju. Konieczne w tym celu są także co trzy miesiące 2 tygodniowe lub ponad tygodniowe przerwy od siłowni.

[1213] Trening nie jest jeszcze przeprowadzany przez autora ze względu na brak sprzętu oraz w wyniku systemu priorytetów.
[1214] http://storage.sfd.pl/1/images2007/20070315101516.jpg (mirror: www.xernt.com/xh/weider.6).
[1215] Autor jednak nie stosował treningu ze względu na brak odpowiednich urządzeń w domu/ na siłowni oraz lenistwo. Innym treningiem brzucha jest 6tka weidera. Trening ABS II jest dostępny pod adresem: http://www.proaktywnie.pl/wp-content/pictures/abs.pdf . Warto także zauważyć, iż często ćwiczenia brzucha mogą rządzić się innymi prawami niż ćwiczenia siłowe (lub te na zbudowanie masy) a ich wykonanie może mieć wpływ na zwiększenie podnoszonych ciężarów w innych ćwiczeniach (np. martwy ciąg, LEGENDARY ABS II, Traktat o wyrabianiu mięśni brzucha, mirror: www.xernt.com/xh/abs2).
W chwili obecnej trening brzucha został włączony do planu autora i jest wykonywany – wcześniejszy jego brak był poważnym błędem.

Biceps i triceps: zawsze trzyma się przy ciele ręce, bez odchylania zbędnego łokci. Martwy ciąg: wypycha się nogami, plecy i ręce są nieruchomo (ważne, gdyż brak zastosowania się do tej informacji może powodować groźne kontuzje).

Pamiętaj, że przedramiona wymagają poświęcenia i specjalnego traktowania – musisz zawsze przekroczyć granicę bólu (czyli zawsze wykonujesz pojedyncze ćwiczenie w danym treningu aż do kompletnego zmęczenia mięśniowego, czyli tzw. 'zajechania'/ więcej niż zmęczenia tych mięśni, bo tylko wtedy naprawdę urosną: stosuj krótkie przerwy). Najlepiej użyj pojedynczej sztangielki do ćwiczeń, gdzie złapiesz ją obiema rękoma za wolną przestrzeń po bokach, gdzie zakłada się sam ciężar, a same ręce ustaw na krześle tak by zwisały z tym ostatnim. Po czym rób ćwiczenie z maksymalnym zaciskiem dłoni na hantle oraz spięciem przez cały okres wykonywania ćwiczenia (przytrzymując jeszcze napięcie/ spięcie mięśni przez kilkanaście sekund, tak by mięśnie bardziej aż paliły). Upewnij się, że pracujesz jednakowo przedramionami.

Warianty treningów mogą się różnić, a inne przykładowe treningi zostały zawarte w Atlasie Ćwiczeń. Zawsze rób na każdym treningu wyznaczone ćwiczenia i wszystkie serie: aż do samego końca.

Obciążenia i intensywność treningu

Zastosowane obciążenia muszą być odpowiednie do twojej aktualnej siły. Pierwszy trening (jak i drugi oraz czasem trzeci) po dłuższej przerwie robisz mniej intensywny, ze zmniejszonym obciążeniem w stosunku do tego co możesz podnieść. W istocie chcesz podnosić komfortowo (jednak odczuwając wysiłek) 8-10 ruchów z danym ciężarem (maksymalnie możesz zrobić jeden, no może do dwóch ruchów więcej jakbyś dał z siebie wszystko). Zauważ, że specjalnie nie zostało podane tutaj obciążenie (ile to stanowi maksymalnego – masz sobie to odpuścić, jest to dobre dla początkujących). Postaw na ciężary średnie. Także powinieneś rotować ciężary – jeden trening powinien być bardziej intensywny, a drugi mniej. Daj jednak z siebie wszystko przy wyciskaniu ciężarów i zrób to bardzo dokładnie i precyzyjnie.

Wiedz, że w istocie ciężar jaki użyjesz – jest, w zasadzie bez znaczenia (o ile spełnia powyższe wytyczne) jednak bardziej ważne od niego samego jest technika wykonywanego ćwiczenia. Musi ona być dokładna i precyzyjna, a jest to tylko możliwe przy użyciu odpowiedniego ciężaru (zbyt duży nakład, podobnie jak zbyt mały) jest najczęściej powodem nieprawidłowego wykonania serii. Stosuj więc ciężary odpowiednie, unikaj zbyt dużych jakie to mają wpływ (oraz mogą mieć wpływ na kontuzje jakie to wykluczają z treningu na miesiące co implikuje brak jakichkolwiek przyrostów). Wbij sobie do głowy, że ciężar mniejszy jest często lepszy i na takie postaw – średnie ciężary, jednak nie zbyt duże w celu komfortowego wypchnięcia[1216]. Zrozumiesz to po czasie. Uwierz także, że wstyd jaki może pojawić się u coniektórych np. biorących 50kg (i będący pod presją innych) na klatkę piersiową w istocie nie ma znaczenia, bo tak naprawdę liczą się twoje przyrosty, a te można jedynie osiągnąć dzięki odpowiedniemu odżywaniu, technice wykonywanych ćwiczeń (patrz dalej) i regeneracji. Wybierz więc ciężary odpowiednie (zgodnie z powyższymi wytycznymi), a jeśli zaczynasz: zacznij od ciężarów najbardziej minimalnych aż nabierzesz wprawy w ćwiczeniach i będziesz czuł się w pełni komfortowo z nimi. Pamiętaj, że wstydem może być jedynie to iż często słuchając innych mamy z reguły słabe bądź podobne wyniki jak oni. Wybierz więc rozsądek i przyrosty, niż wstyd, słabą technikę (nierozerwalnie związaną z podnoszeniem zbyt dużych ciężarów) i słabe przyrosty czy ich brak[1217]. Zrozumiesz to, kiedy zaczniesz stosować maksymalne napięcie mięśniowe i wprowadzisz

---

[1216] Jako przykład niech posłuży fakt, iż autor mógł wypychać w ciągu tych ćwiczeń (jakie to wyniki są zaprezentowane na rys. umieszczonym na poprzednich stronach) np. 80kg na serie w okresie szczytu lub więcej – jednak postawił na nakłady mniejsze i znacznie lepsze były wyniki przy użyciu nakładu do 60kg (zaczynał od 30-40kg na serie, na początku, a skończył na mniej niż 60-65kg po 8 miesiącach treningów przy 40cm w obwodzie bicepsa przy 178cm wzrostu – jeśli to ostatnie ma znaczenie i może stanowić porównanie). Efekty były znacznie lepsze, gdyż technika (jaka tylko może być osiągnięta na niższych ciężarach) była również zdecydowanie lepsza i dokładniejsza (i zwiększona ilość powtórzeń w serii). Autor zasadę tę stosuje do dziś (mogło być podnoszone więcej jednak ciężar zastosowany był odpowiedni). Pamiętaj tylko, że ciężar także nie może być zbyt mały – musi być po prostu odpowiedni na twoje warunki i 'czucie'. Będziesz to wiedział po odpowiednim czasie ćwiczeń..

[1217] W tym zastój mięsniowy, jak np. ważenie – trenowanie przez kilka lat bez żadnego efektu i zmiany, co większość może nie widzieć, w tym wydawanie fortuny na odżywki nie wiedząc co to dieta.

negatywną fazę ćwiczenia podobnie jak pozytywną (patrz dalej), że w istocie ciężary średnie są twoim największym przyjacielem jako iż są one odpowiedzialne za maksymalne przyrosty, a masa jest tym czego szukasz na siłowni.

Kiedy technika wykonywania ćwiczeń zostanie przez ciebie dopracowana – zwiększ ciężary odpowiednio do swoich możliwości, jako iż te ostatnie nie mogą być także zbyt małe. Wiedz, że to co jest przez ciebie oczekiwane to KONTROLOWANE wypychanie i opuszczanie, a nie tak jak jest to robione przez większość, np. przy przysiadach: iż siada oraz wstaje, czyniąc podobnie zarówno w pozostałych ćwiczeniach.

Wiedz, że często mięsień jest uszkadzany podczas tych 2-3 ostatnich powtórzeń, więc daj z siebie zawsze wszystko – docelowo, na każdym treningu bez względu na poziom formy.

W późniejszych treningach: konieczne jest przekraczanie przez ciebie granicy bólu – może to być zrobione poprzez tzw. 'wypychania/ wyciśnięcia oszukane' gdzie partner lekko pomaga lub przy tzw. 'dopompowywaniu' gdzie nie odkładasz sztangi lub hantelek, a przytrzymujesz je po wykonaniu serii z maksymalnym napięciem mięśni po zakończeniu ćwiczenia – aż do przekroczenia pełnego bólu (to ostatnie jest obowiązkowe w dalszym etapie i musi być wykonywane stale, przy każdym ćwiczeniu).

Wiedz także, że jeśli chcesz 'ociągać się' na treningu (wykonywać go niedokładnie lub z niską motywacją – bardziej 'od niechcenia' niż od prawdziwego zaangażowania i motywacji) lub tobie się nie chce (albo nie chcesz lub wiesz, że nie będziesz dobrze trenował) – weź sobie przerwę, pójdziesz jutro. Podobnie jak jesteś chory – zostajesz w domu, trening odpuszczasz jako iż zwalczenie choroby (zalecane jest natychmiastowe użycie MMS, patrz sekcja #K7B) przez układ odpornościowy jest priorytetem. Zrobisz sobie krzywdę jak pogwałcisz tę regułę, a okres rekonwalscencji może się zdecydowanie wydłużyć powodując większe spadki niż gdybyś pozostał w domu. Zapamiętaj sobie to.

Czas wykonywania serii oraz odpoczynków
Czas trwania wykonywania partii przy treningu na masę to czas ok. 1.5-2 minuty (ruchy muszą być wykonywalne wolno, technicznie i bardzo dokładnie – przy **trzymaniu pełnego napięcia mięśnia** przez cały okres wykonywanego ćwiczenia, w danej serii; jeśli to ostatnie zostanie puszczone chociaż na milisekundę – odłóż ciężar i zrób następną serię prawidłowo). Zapamiętaj: zawsze chodzi o utrzymanie napięcia mięśni oraz możliwie ich pełne zmęczenie, co odbywa się tylko – jeśli jest ono trzymane przez cały okres wykonywania ćwiczenia. Natomiast czas odpoczynku pomiędzy seriami powinien wynosić też k. 2-3 minut (do pewnej regeneracji, czas ten można wydłużyć nawet do 4 minut) pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami w danej partii mięśni. Przy przejściu na nową partię mięśni (np. po ukończeniu wszystkich ćwiczeń z danej partii mięśniowej, jak np. nóg) do 4 minut. W tym przypadku stosowane obciążenia powinny być średnie.

Jeśli chodzi o ćwiczenia (trening) na siłę to charakteryzują się one niską ilością powtórzeń w danej serii (typowo do 3-4 powt.), ale za to przy użyciu wysokiego ciężaru. Czasy odpoczynku są długie (nawet dwukrotnie dłuższe niż w przypadku treningu masowego).

Trening na rzeźbę charakteryzuje się za to wysoką ilością powtórzeń w danej serii (do 20-30) i niskim lub średnim czasem odpoczynku pomiędzy seriami jak i ćwiczeniami (patrz wskazania dot. treningu masowego). Używane ciężary są niskie w odniesieniu do ciężaru maksymalnego.

Trzymaj tempo w miarę równomiernie przez przez cały okres treningu (jedynie przy martwym ciągu zrób nieco dłuższe przerwy). Na treningu najważniejsze jest to by mięśnie tobie nie ostygły, co implikuje konieczność trzymania pewnej szybkości jego wykonywania, a co jest związane z unikaniem zbyt długich odpoczynków.

Prawidłowe oddychanie
Przy pozytywnej (pierwszej, czyli podczas wyciskania) fazie[1218] ruchu w danym ćwiczeniu wypuszczasz powietrze (na normalną wielkość płuc) a przy negatywnej (drugiej, podczas

[1218] Np. wycisk przed siebie sztangi na ławce prostej[TE.C1].

opuszczania) fazie[1219] – powoli je zasysasz. Musisz to robić stale i nauczyć się prawidłowo oddychać przy wykonywaniu ćwiczeń we własnym zakresie (musi dziać to się automatycznie, jednak w pełni kontrolowany sposób). Pozwoli to tobie na zbudowanie mięśni w maksymalnych rozmiarze jak i sile. Brak wyrobienia sobie takiej umiejętności może prowadzić do mniejszych wzrostów, krótszego czasu treningu przy większej sile oraz obciążeniu, a także przede wszystkim do znacznie słabszych rezultatów, stąd jest to tak ważne mimo iż często pomijany krok przy ćwiczeniach.

Spinanie mięśni
Podstawowe błędy na siłowni: **brak całkowitego napięcia mięśni w fazie pozytywnej i negatywnej ruchu (#1) oraz wynikające z tego odpoczywanie mięśni w trakcie poprzez zignorowanie i brak skupienia na fazie negatywnej ruchu (#2).**
Jest to częsty błąd jaki uniemożliwia wielu (zwłaszcza początkującym) kulturystom wyrobienie pewnych partii ciała (zazwyczaj z reguły tych jakie nie są przez niż uważane za mniej istotne bądź widocznie niedorozwinięte). Jest on w stanie, samemu przekreślić szansę na jakiekolwiek widoczne przyrosty, dlatego trzeba zastosować technikę od razu. W fazie pozytywnej (czyli 'wypychania') ruchu z reguły trzymane jest napięcie mięśniowe, a rozluźnienie go z reguły występuje po jej zakończeniu (przynajmniej częściowe) i całkowite przy fazie negatywnej ruchu, czyli opuszczania – jest to błąd, gdyż musi ono być trzymane całkowicie przez cały okres ruchu jak i serii w celu wywołania pełnego zniszczenia mięśni. W celu wyrobienia sobie nawyku: zepnij mięśnie maksymalnie, połóż się na ławce poziome[TE.C1] i weź samą sztangę po czym wykonaj kilka ruchów przy maksymalnym napięciu mięśni przez cały okres serii: zarówno podczas wyciskania jak i opuszczania aż do samego końca – rób tak we wszystkich ćwiczeniach, tylko z ciężarem. Zostanie to powtórzone jeszcze raz poniżej ze względu na ważność tej informacji. Ćwicz zawsze skupiając się na mięśniach, a nie na swoim odbiciu w lustrze (to, może być zrobione w przerwie pomiędzy seriami czy ćwiczeniami).

Zanim podchodzisz do jakiegokolwiek ćwiczenia: wpierw spinasz mięśnie – całkowicie, a następnie (trzymając cały czas napięcie) wykonujesz to ćwiczenie. Przy czym pamiętasz, że skupiasz się także na jego fazie negatywnej wykonując ją w takim samym lub lekko wolniejszym tempie jak fazę pozytywną (nie odpoczywasz ani nie puszczasz napięcia mięśniowego ani przez sekundę). W celu wytłumaczenia co to oznacza: kładziesz się na ławkę prostą, aby wypchnąć sztangę do góry, po czym ją opuścić (i tak 6-10 powtórzeń: patrz ćwiczenie[TE.C1] dalej) – większość osób robi to w ten sposób, że wybuchowo ją wypycha do góry po czym [#1.] rozluźnia napięcie mięśniowe (przez co mięsnie klatki mają szansę odpocząć), a następnie [#2.] 'wybuchowo' również po prostu upuszcza sobie ją na klatkę, by wykonać kolejny ruch – błąd: ruch z powrotem (opuszczenie, czyt. faza negatywna) powinien być również płynny jak wypychanie w górę (czyt. faza pozytywna) i trwać podobną ilość czasu lub nieznacznie mniejszą z zachowaniem także przez cały czas napięcia mięśniowego[1220].

Podnoś ciężar typowo zawsze normalnym tempem, tak by mięśnie pracowały na całej długości, jednak rób także serie gdzie będziesz podnosił wybuchowo (w późniejszych treningach) co powinno uszkodzić te ostatnie. Rotuj.

Film[1221] pokazuje w jaki sposób wyglądają błędy 1 i 2 w rzeczywistości. Dotyczy to każdego wykonywanego ćwiczenia i może zablokować wszystkie przyrosty, samemu. Niestety nie jest to z reguły uczone i stanowi to wiedzę nie przekazywaną, gdyż większość osób nie jest tego świadoma. Konieczne jest trzymanie zawsze napięcia mięśniowego, aż do zakończenia danego ćwiczenia poprzez całokrotne skupienie na obu fazach ruchu oraz wykonanie fazy negatywnej w takim samym lub nieznacznie mniejszym tempie jak fazy pozytywnej, przy każdym ćwiczeniu – aż do czasu opuszczenia siłowni.

Ćwiczenie z zamkniętymi oczami
Kiedy ćwiczysz – robisz to z zamkniętymi oczami, zawsze (gwarantuje to większe przyrosty

[1219] Opuszczenie sztangi (jednak przy niedotykaniu klatki piersiowej sztangą, gdyż oznaczałoby to odpoczynek w trakcie serii) – w odniesieniu do poprzedniego przykładu.
[1220] Przy szrugsach[TE.P4X] napinasz mięśnie karku i tylko nimi wykonujesz ruchy w serii. Pamiętaj, by także to robić zawsze przy każdym wykonywanym ćwiczeniu, jednak szczególnie przy ćwiczeniach wykonywanych na plecy.
[1221] http://xernt.com/Common-gym-mistakes.

po czasie). Implikacje tego są takie, iż większość trenujących skupia się na widzeniu sztangi czy obserwowaniu swojej postury w lustrze, a nie koncentrując się na tym co najważniejsze: mięśniach[1222] (ich pracy). Trudne może być początkowe wyrobienie nawyku.

Dopinanie mięśni
Przy końcu każdej serii, przy jej zakończeniu – zawsze spinasz (przytrzymujesz jeszcze napięcie jakie trzymałeś przez cały okres wykonywania ćwiczenia) przez 10-15 sekund lub nawet więcej: mięśnie, trzymając maksymalne napięcie przed odłożeniem sztangi lub hantelek/ maszyny. Pozwoli to na jeszcze większe dopompowanie mięśni krwią, co spowoduje w efekcie: większe przyrosty. Pamiętaj o tym.

Woda
Nie pij podczas treningu żadnej wody. Jednak przed wyjściem na trening lub ew. na 10 minut przed zaczęciem/ pójściem na trening wypij 500-600 do 750 ml czystej wody. Masz skupić się na treningu, a woda jest balastem podczas wykonywania go. Robiąc tak oszczędzasz pieniądze, bo czynisz dobrze dbając w ten sposób o zdrowie, jako iż wody butelkowane w plastik mogą być zatrute i w przewadze są, obecnie. Poza tym suchość w gardle sprawi, że będziesz myślał o skończeniu treningu i o napojeniu, co będzie stanowiło efekt motywujący. Wytrzymasz te 1.5 godziny lub więcej.

[1222] Technika ta została została odkryta przez autora, rzekomo przypadkowo – kiedy zamknięcie oczu było konieczne ze względu na oślepiające światło żarówki jakie dawało się we znaki na ławce poziomej (a jakiego uniknięcie nie było sensowne ze względu na pomieszczenie, rozkład i inne obecne). Zostało zauważone, iż jest to element jaki może dać zdecydowaną przewagę w zniszczeniu mięśni (co spowoduje ich regenerację – staną się większe i silniejsze, przy prawidłowej diecie oraz odpoczynku). Należy jednak uważać początkowo, gdyż można odruchowo uderzyć się sztangą lub przewrócić – jest to jednak tego warte, jako iż będzie gwarantowało maksymalny wzrost (ćwiczenia będą wykonywane maksymalnie technicznie, jeśli tylko obciążenie będzie dobrane odpowiednio).

Pierwszy trening po dłuższej przerwie

Tylko w tym wypadku zalecany jest trening całego ciała z wydłużonym odpoczynkiem. Odbywa się on w ten sposób, że robisz po 1 ćwiczeniu na każdą partię ciała obejmującą jak najwięcej mięśni (czyt. tylko pierwsze ćwiczenie – z tych umieszczonych poprzednio, z każdej partii: pojedynczo na jednym treningu) ze zmniejszonymi obciążeniami. Następnie po tak skończonym treningu pojawią się zakwasy na całym ciele – czekasz aż przejdą, po czym powtarzasz 2-3 razy ten trening (z tą samą przerwą) a potem przechodzisz do treningu pełnego (typowo wykonujesz ten trening raz na każdy tydzień, początkowo). Pozwoli to na szybszy powrót na siłownię, dlatego jest konieczne.

W istocie przeprowadzasz poniższy trening przez pierwsze 2 lub 3 razy na siłowni (jest to wariant do wyboru, tego co zostało wspomniane w rozdziale: 'Pierwsze treningi' powyżej: zauważ, że może on być stosowany jako oddzielny trening).

(trening Arnolda)

1. Przysiady ze sztangą na barkach[TE.L1]
2. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce poziomej[TE.C1]
3. Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławce skośnej – głową w górę[TE.C2]
4. Podciąganie na drążku szerokim uchwytem (nachwyt)[TE.S1X 1223]
5. Podciąganie sztangi w opadzie (wiosłowanie)[TE.S1]
6. Wyciskanie sztangi zza głowy[TE.P3]
7. Uginanie ramion ze sztangą stojąc podchwytem[TE.B1]
8. Wyciskanie 'francuskie' sztangi w leżeniu[TE.T1X]
9. Martwy ciąg[TE.S4]
10. Wspięcia na palce w staniu[TE.L3]

+ Unoszenie nóg w leżeniu na skośnej ławce[TE.A1] / Skłony w leżeniu głową w dół[TE.A2] / Unoszenie nóg w zwisie na drążku[TE.A3]

+ Uginanie nadgarstków podchwytem w siadzie[TE.F1] (ręce przy ciele)

+ Uginanie nadgarstków nachwytem w siadzie[TE.F2] (ręce przy ciele)

Trening: 3-4 serie po 10-12p., min. 8 powtórzeń przy czasie wykonywania serii 1.5-2 minut (wykonywane powoli, mocno technicznie z maksymalnym napięciem mięśni przez cały okres wykonywania ćwiczenia).

Muzyka na siłowni i inne

Zabronione jest puszczanie muzyki ze słowami na siłowni ani żadne inne rozmyślania nie skupione bezpośrednio na mięśniach lub treningu w czasie wykonywania ćwiczeń. Jest natomiast dozwolone myślenie w przerwach pomiędzy seriami (na tematy z nią nie związane). Muzyka (jednak tylko bez żadnych słów) może być puszczona cicho[1224] tak aby nie zakłócała procesu myślowego związanego z wykonywaniem serii i skupieniem na mięśniach, ich napięciu oraz możliwie dokładnemu ukończeniu treningu. Także najlepiej jest uczęszczanie na siłownie samemu, gdyż prócz najważniejszego czyli maksymalnego przysporzenia energii moralnej (μ) co ma krytyczne znaczenie jeśli chodzi o szczęście (zauważ ten efekt polepszonego samopoczucia po siłowni dla jakiego większość po niego chodzi, patrz sekcja #3) gdyż praca jest wykonywana możliwie anonimowo, kiedy nikt nie patrzy (co ma także wpływ na energetyzację ciała) a przede wszystkim z powodu tego iż partner stanowi przeszkodę i nie możemy się w pełni skupić na nas samych, gdyż ma on wpływ na postrzeganie – także może on podejmować różne tematy co odwraca uwagę od wykonywanych ćwiczeń i celu z jakim tutaj przyszliśmy[1225].

Jeszcze raz zostanie to powtórzone, ze względu na ważność: na siłowni powinna być cisza jak w bibliotece lub ew. przygrywać muzyka bez słów – cicho w tle, gdyż zawsze musisz pracować przy pełnym skupieniu na wykonywanym treningu oraz ćwiczonych partiach mięśniowych. Najlepiej ćwiczyć samemu.

Powrót do domu

Po powrocie (10-15 minut) powinniśmy przejrzeć się w lustrze bez koszulki, ponapinać

[1223] Partner, z ręcznikiem – w jego rękach: łapie twoje nogi od dołu i pomaga tobie w podciąganiu się lub samemu – najlepiej używasz krzesło/ taboret w celu wykonania ćwiczenia, w razie braku krzepy lub znacznego zmęczenia (utrzymaj maksymalne napięcie).

[1224] Jak np. gatunek muzyki trance z wykonawcami tj. Armin van Buuren, ATB czy Tiesto (sety lub pojedyncze piosenki bez słów).

[1225] Pomijane są także m.in. propozycje w stylu wyjścia na piwo po treningu jakie mogą paść i wbrew pozorom nie są znowu aż takie rzadkie.

wszystkie mięśnie ponownie (pomoże to w dalszej motywacji). Następnie trzeba szybko zjeść przygotowany posiłek białkowy[1226] (istotne jest, aby był już on przygotowany dla nas) po czym zażyć odświeżającą kąpiel. Należy kontynuować jedzenie przez następny okres w regularnych interwałach czasowych (kiedy jesteśmy głodni) i tylko 1 posiłek (bez mieszania z niczym jednorazowo: dozwolone jest użycie jedynie małej szczypty pieprzu, tj. nie możemy np. jajek zmieszać z cebulą, gdyż ograniczy to istotnie nasze przyrosty). W zależności od czasu treningu najlepiej, aby był to posiłek surowy a jeśli już musi być gotowany to niech to będzie posiłek roślinny – pokarmy pochodzenia zwierzęcego możemy tylko zjeść na ostatni posiłek, ten zażywany przed samym zaśnięciem (ze względu na obciążenie i długość trawienia dla organizmu).

Konserwowanie energii

Jeśli chcesz urosnąć to musisz dostarczać większą ilość energii, niż tą – jaką spalasz. Jest to zrozumiałe, jednak większość tego nie robi: marnując ją na rzeczy zbędne lub te, jakie nie są zasadne. Jako przykłady prac, które są pozbawione istoty może być np. ciągłe/ każdorazowe podnoszenie oraz zamykanie deski klozetowej, drzwi i setek innych, pomniejszych kończąc aż po zbędne mycie zębów (s. #K8C,Fluor i #11X), słanie łóżka oraz gamy prac większych, związanych z zawodem wykonywanym – jakie to z kolei zużywają MASYWNE ilości energii, nie tylko fizycznej ale także i psychicznej (z tego względu możesz czuć się wyczerpany). Zauważ, że także jesteś w stanie zjeść tylko pewną maksymalną ilość posiłków w ciągu dnia i raczej nie jesteś już w stanie przejść dalej tych limitów (więcej w s. #10,Charakterystyka..): jest to jeden z czynników ograniczających do wzrostu masy mięśniowej.

Przestań wykonywać bezsensowne zadania, zrób wszystko tak jakbyś był leniem ekstremalnym – zrób sobie i przygotuj wszystko zawsze tak, abyś wyeliminował wszystko co zbędne (tj. w przypadku autora). Wydeleguj wszystkie zadania jakich personalnie nie musisz wykonywać, resztę pomiń, skup się tylko na zadaniach jakie są miarodajne. W istocie większość traci ¾ swego dnia na to co nie ma żadnego znaczenia, a jest to znaczny koszt energetyczny jaki mógłby zostać użyty w bardziej właściwy sposób. Przemyśl to wszystko i zacznij wprowadzać zmiany stopniowo, każdego dnia – by usuwać wszystkie elementy zbędne. Zbudowanie masy wymaga poświęceń, a jest to być w stanie zrobione jedynie wtedy gdy zaczniesz w końcu przez większą dnia odpoczywać i leżeć, np. ucząc się nowych umiejętności bądź myśląc. Wyeliminuj wszystko co zbędne, niezoptymalizowane, bezsensowne, nieistotne, mogące być wydelegowane, a zobaczysz iż nie masz już co robić z wolnym czasem – wtedy będziesz wiedział, że jesteś na właściwej drodze do naprawdę potężnych przyrostów[1227].

Inne: użycie pasa kulturystycznego

Zabronione jest jego użycie (patrz rys. obok), z tego względu iż w czasie – przyzwyczajasz się do podnoszenia w martwym ciągu ciężaru na tym pasie, a nie trenując w 100% plecy. Jeśli ciężar jest zbyt duży – to po prostu go zmniejsz, jednak zawsze obądź się bez pasa.



Rys. 70. Pas kulturystyczny.

Inne: radzenie sobie z zbyt dużym ciężarem.

Jeśli znajdziesz się już w takiej sytuacji np. przy wyciskaniu sztangi przy ćwiczeniu klatki piersiowej, że nie będziesz jej już w stanie odłożyć na stojaki: połóż ją na sobie na klatce i zsuń (przeturlaj przed siebie) po swoim tułowiu aż do odpowiedniej odległości nóg, gdzie będzie mógł się podnieść i ją pozostawić na ławce po czym wstań – będzie to najprawdopodobniej bolesne, jednak ból

[1226] W teorii powinien to być posiłek ostatni danego dnia (jajka/ ryby/ mięso/ ser) jednak jeśli trening następuje w porach wcześniejszych – to konieczne jest zjedzenie surowych orzechów lub nasion własnego wyboru, conajmniej 100g).

[1227] Zauważ, że nie jest przy tym mówione iż masz przestać pracować całkowicie – tylko, by usunąć wszystko to, co zbędne i nieistotne jako iż kosztuje cię to wiele energii i z zasady: nic nie daje. Skup się tylko na najważniejszym i ważnym, resztę pozostaw. Jest to prawdopodobnie jeden z najważniejszych zapisów, jakiego wprowadzenie jest obowiązkowe i stoi za tajemnicą budowy masy mięśniowej.

powinien być akceptowalny. Jest to najlepszy sposób na wyjście z opresji.

Inne: prawidłowy uchwyt
Zawsze przy wyciskaniu sztangi łap ją z kciukiem owiniętym wokół niej (czyt. normalnie). Pamiętaj, że nawet jeśli wydaje się to tobie iż łapanie sztangi bez kciuka jest to dobre kiedy chcesz się pochwalić przed kolegami przy wyciskaniu na ławeczce poziomej: nakładu na 'klatę' – to dla ciebie może to być z kolei śmiertelne, kiedy sztanga spadnie tobie właśnie na nią w wyniku zsunięcia się jej z rąk (właśnie poprzez brak owiniętego kciuka). Co roku zdarza się kilkadziesiąt takich zgonów właśnie w wyniku nieprawidłowego uchwytu, jaki to może i pozwala wypchnąć więcej, jednak od którego także można zginąć w wyniku obrażeń wewnętrznych. Odpuść sobie ten pomysł.

Inne: materiały, pasy i stroje neoprenowe (lub jakiekolwiek inne, potliwe)
Miało to nie być zawarte w tej publikacji, jednak musiało – chodzi o to, że stroje te są zbędne, wydatkiem pieniędzy i niebezpieczne, bo mogą prowadzić do przegrzania organizmu i śmierci własnej. Z tego powodu, jeśli chcesz spalić tłuszcz (sam tłuszcz, przy pozostawieniu mięśni) to przestajesz od teraz jeść i pijesz tylko czystą niegazowaną, wodę (bez fluoru) przez okres nastęnych kilku-kilkunastu dni. Więcej o głodówce zostało napisane w s. #K1 przy czym konieczne jest uzmysłowienie sobie, iż jest to w rzeczywistości najprostsza i jedyna skuteczna metoda, koniec.

Inne.
Zawsze zakładaj wysokie krążki, jeśli bierzesz ciężar na przysiady. Istnieje niskie ryzyko, że omdlejesz przy ostatniej serii i polecisz ze sztangą do przodu, a ta ostatnia akcja drastycznie zmniejszy twoje odniesione obrażenia, czy nawet ograniczy zagrożenie życia.
Jeśli jesteś mężczyzną i oczekujesz maksymalnych przyrostów na siłowni to musisz powstrzymać się od masturbacji albo od conajmniej: upustu nasienia (#9:Q23).
Na koniec, przypomnienie: pamiętaj by spiąć mięśnie i trzymać zawsze ich pełne napięcie przez cały okres wykonywania ćwiczenia – wszystkich ćwiczonych mięśni oraz także przez dodatkowy czas 10-15s. przy końcu danej serii (bez wykonywaniu ruchu, a by zawsze dopompowywać mięśnie). Spowoduje to ich każdorazowe zniszczenie, a to jest celem najwyższym.

CEL TRENINGU. Zniszczenie mięśni – metody jakimi będziesz to robił, by do tego zawsze doprowadzić będą musiały być coraz bardziej wyrafinowane, w czasie.

Jak porządnie zmęczysz się na siłowni[1228] to możesz czuć się pobudzony przez kilka dni, mieć zwiększone samopoczucie, podniesione poczucie wartości własnej osoby i czuć się bardziej potężnym – z tego powodu warto ćwiczyć (nie tylko dla masy, ale także dla samego treningu: patrz s. #3 i energia moralna). Trening fizyczny, regularny (zmęczenie na poziomie mięśniowym) jest wymagane ku zdrowiu (s. #K8F). Niech więc z tego powodu będzie to robione przez ciebie ochoczo (tj. np. bieganie na bieżni, pływanie – basen, długie spacery, rower, siłownia[1229]).

[1228] Mięśnie, jakie nie są stale rozwijane – zanikają, jako iż powodowana jest ich atrofia (powolny spadek masy mięśniowej, obwodów oraz siły). Brak jest również korzyści nie podjęcia jakiegokolwiek treningu siłowego, jako iż skutki są poważne, co zostało potwierdzone empirycznie przez autora w ciągu kilkunastu miesięcy braku jakiegokolwiek ruchu (zanik siły – także życiowej, ospałość, zmęczenie, brak chęci i uczucie braku mocy, marazm).
[1229] Wyborem autora jest to ostatnie, ze względu na wysokie motywacje oraz sensowność. Inni, niech zobaczą te aktywności jako coś co przynosie wymierne korzyści, patrz informacje powyżej – co może być motywatorem do treningu.

3. **REGENERACJA**

Konserwuj energię, zawsze

Wiedz, że w ciągu dnia – jesteś zdolny przyjąć jedynie pewną ograniczoną ilość energii, gdyż możesz zjeść jedynie określoną ilość posiłków, w tym wymagany jest także czas na ich przetrwawienie i asymilację składników odżywczych. Ogranicz użycie energii[1230]. Oznacza to, że musisz przestać wykonywać rzeczy jakie nie muszą być przez ciebie robione i najlepiej ogranicz je do minimum. Inną cechą jaka jest ważna, to fakt by zawsze upewnić się co do temperatury otoczenia – zwłaszcza kiedy śpisz. Jeśli jest zbyt chłodno u ciebie to śpij w ubraniach, tak by było tobie ciepło bez angażowania dodatkowych środków organizmu. Zapewne masz już wiedzę, że organizm w celu pełnienia funkcji życiowych musi utrzymać temperaturę ciała na poziomie ~36-37°C, a jakiekolwiek odstępstwo od niej musi być przez niego skompensowane poprzez albo ochłodzenie ciała albo dorównanie do tej temperatury. Zapewnienie tego pochłania dość znaczne ilości energii (zwłaszcza jeśli przeznaczasz na sen ponad 1/3 swojego całego dnia). Upewnij się więc, że zawsze będzie tobie ciepło, jednak nie gorąco.

To w tej fazie wzrastają mięśnie (odpoczynku). W dzień występuje faza rozpadu, czyli katabolizmu (najszybsza od rana, a później stopniowo spada aż do załamania), a wzrost czyli anabolizm (i odbudowa nowych komórek) następuje natomiast w nocy, dlatego tak ważna jest odpowiednia ilość spokojnego snu (organizm obudzi nas w momenie kiedy nastąpi odpowiednia regeneracja, stąd nie należy sztywno ustalać czasu – z reguły senność następuje wraz z rytmem dobowym)[1231]. Konieczne w celu podtrzymania masy jest zrezygnowanie z wszelkich używek (w tym narkotyków) jako, iż wpływają one na procesy kataboliczne (powodujące przyspieszony rozkład masy mięśniowej) oraz są lub mogą być odpowiedzialne za zaburzenia snu prowadzące do jego spłycenia i innych. Narkotyki[1232] (w tym używki) zaostrzają znacznie przebieg katabolizmu (rozkładu) co ma negatywny wpływ na masę i znaczne spowolnienie procesu budowy masy mięśniowej (w tym kofeina w postaci kawy czy palenie papierosów, jakie to wprowadzają organizm w stres – są zabronione, jeśli chcemy osiągnąć jakiekolwiek większe wyniki[1233] – patrz sekcja #7). Więcej o śnie, wraz ze

[1230] Także poprzez wyeliminowanie w życiu rzeczy zbędnych jakich wcale nie musisz (a przez to nie powinieneś robić) a jakie nie przybliżają ciebie do twojego celu (np. codzienne przejście miasta by wziąć pieniądze od bliskiej osoby czy codziennie chodzenie na zakupy zamiast zrobienie ich raz na tydzień/ miesiąc oraz inne – znajdziesz ich napewno bardzo dużo, jeśli tylko rozpiszesz i przemyślisz każde zadanie jakie wykonujesz danego dnia i w jaki sposób mógłbyś je zoptymalizować poprzez eliminację/ zastąpienie powyższych – dodatkowo można tu zaliczyć: codzienne mycie się, kiedy brak jest takiej konieczności, czyt. pot/ fizyczna praca, mycie zębów rano i wieczorem, czyt. s. #1, mycie butów, gotowanie/ wyznaczenie osoby jaka zrobi to za nas, jeśli jest taka możliwość, 'dosypianie' zamiast obudzenia nagłego, pełnego energii wejścia w następny dzień, spędzanie zbyt długo czasu w toalecie i całą listę jaka jest wykonywana całego dnia, a jaką można byłoby odrzucić lub zoptymalizować, zastępując ją innymi rozwiązaniami). Tracisz w ten sposób nie tylko energię, ale przede wszystkim: cenny czas jaki to mógłby być użyty w znacznie lepszy sposób. Wyeliminuj rzeczy zbędne ze swojego życia jakie zabierają tobie energię i czas, a są pozbawione głębszej sensowności lub mogą być zamienione w nawyki znacznie bardziej optymalne (np. eliminacja nawyku codziennego słania łóżka poprzez zaniechanie tej czynności i inne). Jest to kluczowe.

[1231] Mechanizm ten, został opisany s. #9:Q30.

[1232] Amfetamina 4 tyg. (stres, katabolizm), Alkohol 3 tyg. (odwodnienie, katabolizm, zatrucie znaczne), Marihuana 2.5 tyg. (zmniejsza permanentnie poziomy testosteronu). Powyższe dotyczą jednorazowych użyć (na zdjęcie przedstawionym w sekcji nie było przez autora nic, prócz 3 piw mocnych wypitych przez całe wakacje, w tym okresie, bo autor się zmęczył). Inne narkotyki są zbyt drogie oraz zbyt mało popularne, jednak skutki są podobne. Wartości te, są ustalone na bazie obserwacji tego ostatniego (u ektomorfików).

[1233] Idąc dalej można zainteresować się ziołami, jakie zwiększają tempo syntezy białek (powodując znacząco większe przyrosty) a do substancji jakie mogą należeć do tej grupy są: angelica sinensis (dong quai), astragali, milk thistle, ginger, rasayana (tinospora cordifolia), bilberry i inne. Podniesienie poziomu testeronu także może odbyć się przy udziale ziół, tj.: muira puama, sarsaparilla (korzeń), gokshura (tribulus terrestis), maca (korzeń), mucuna pruriens, tongkat ali (eurycoma longfolia), horny goat weed (epimedium grandiflorum extract), czosnek (ang. garlic), acety-l-karnityna (zawarta w mięsie), yohimbe, a także pine pollen, cistanche tubulosa, chinese red ginseng (panax ginseng), nettle root (urtica dioica), ginger (zingiber officinale). W tym także istotne wydaje się podniesienie poziomu hormonu wzrostu, a może to być osiągnięte poprzez użycie ziół, tj.: yellow leader (astragalus membranaceus), licorice root, chinese yam (dioscorea batatas), vitex agnus castus (chaste tree berry), herba epimedii, japanese knotweed (polygonum cuspidatum) jako resveratrol, ginkgo biloba, velvet bean (mucuna prurien). Należy zauważyć, że użycie tych ziół powinno być z zasady czasowe i występować w rotacji po upewnieniu się co do dawki minimalnej oraz obserwacji naszych reakcji na ich działanie. Użycie powyższych powinno w naturalny sposób zwiększyć nasze przyrosty. Najważniejsze jest jednak wpierw zapewnienie odpowiedniej wysoko-białkowej diety, więc upewnij się iż będzie ona zapewniona w pełni nim zabierzesz się za kupno czegokolwiek innego (konieczne jest, aby była ona spożywana w nadmiarze przy stosowaniu tych ziół). Włącz także do diety ostrygi, wołowinę, mięsa kurczaka, jajka (ich spożycie jest

wskazówkami dot. zwiększenia jego głębi oraz jakości doświadczanego i uzyskania maksymalnego wypoczynku, zostało opisane w s. #9:Q30.

CEL REGENERACJI. Wszystko zajmuje czas, a ten jest potrzebny w procesie odbudowy (do czego konieczny jest odpoczynek, jaki pozwoli mięśniom urosnąć dzięki odpowiedniej diecie).

Wiedz, że nim zostaną zaobserwowane jakiekolwiek większe zmiany w sylwetce – musi upłynąć conajmniej kilka miesięcy[1234] w jakim czasie prowadzony będzie trening, przyjmowana cały czas dieta, zostanie dostarczona odpowiednia ilość snu i także kiedy osoba będzie pogodna, pozbawiona stresu oraz ograniczy całkowicie spożycie używek i narkotyków[1235] (te ostatnie mogą całkowicie, same w sobie przekreślić jakiekolwiek postępy masowe).

Trening jest uniwersalny dla każdego typu budowy, jednak różni ludzie mogą zareagować na niego z różnym efektem – postęp jednak napewno będzie znaczny.

Pamiętaj, że w celu utrzymania mięśni, konieczne może być dalsze ćwiczenie lub utrzymanie diety na conajmniej podobnym poziomie oraz niemal całkowita rezygnacja z narkotyków i używek, gdyż te ostatnie są najlepszą metodą na ich bezpowrotne stracenie. Wielkość kaloryczna diety podtrzymującej jest zależna osobniczo i uzależniona od aktywności szyszynki, typy budowy oraz innych (jak np. stopnia zapasożycenia) jednak powinna być utrzymana na podobnym poziomie lub nieco mniejszym jak dieta wykorzystywana przy budowie masy. Wiedz, że mięśnie nieużywane – maleją i następuje ich powolny zanik. W tym wszechświecie jest tak, że albo idziesz do góry albo spadasz. Nie możesz się zatrzymać, w niczym.

Bądź także wyczulony na to czy robisz jakiekolwiek postępy w swoich celach treningowych (masa, siła, rzeźba itp.[1236]). Jeśli nie notujesz postępów na bazie miesięcznej to wiedz, że coś jest nie tak – przyjrzyj się swojemu treningowi. Brak jest mniej czegoś bardziej patetycznego niż ktoś kto ćwiczy od 3 lat i nie zanotował żadnych większych zmian i po prostu stoi w miejscu, mimo małej muskulatury i wagi (przy ćwiczeniach na masę) z połączeniem i niechęcią do słuchania kogokolwiek innego niż siebie. Bądź na to chorobliwy, a zawsze przyczyna gdzieś tkwi (złe odżywienie – brak 'cegieł' w tym mieszanie pokarmów[1237] – ten sam trening przez dłuższy czas bez jego rotacji lub zmiany obciążeń/serii/kolejności/powtórzeń/nowych ćwiczeń oraz zwiększenia także intensywności itp. – mięśnie przyzwyczajają się do podobnych ciężarów, przez co reakcja zniszczenia jest osłabiona, zażywanie narkotyków – powodują one utratę albo osłabienie funkcji mięśniowych/ poziomów testosteronu itp.[1238], brak odpowiedniej regeneracji – za mało śpisz dziennie, skróć swój dzień lub czas aktywny na nogach i wydłuż sen[1239], choroby i zatrucie toksynami – także te nabyte, jakie mogą nawet bez twojej wiedzy wpływać na wzrosty, brak motywacji – nie chcesz ćwiczyć to zaprzestań, a wróć kiedy przyjdzie lub zostanie znaleziona ponownie motywacja, bo jeśli chcesz coś robić żeby tylko było

bezpieczne, nawet w większych ilościach), brokuły i kapustę jako iż są one naturalnymi pokarmami jakie podnoszą poziom testosteronu w organizmie.

1234 Wg autora ważność poszczególnych czynników mających wpływ na budowę czystej masy mięśniowej wymienionych w tekście jako konieczne wynosi: 55% dieta, 15% trening, 30% regeneracja. Zostały pominięte wszelkie dodatkowe czynniki w tym równaniu, a wzięte zostały tylko trzy podstawowe. Należy wiedzieć, iż żaden czynnik nie może istnieć samodzielnie, gdyż pozbawienie jakiegokolwiek z tego równania spowoduje brak przyrostu.

1235 Są one przyczyną katabolizmu (rozpadu mięśni), dot. to także takich substancji jak herbata, efedryna, kawa czy inne. Użycie innych narkotyków tj. np. marihuana będzie miało negatywny wpływ na poziomy testosteronu i nnych hormonów jakie są ważne w budowie mięśni, stąd jeśli zależy nam na zbudowaniu masy – musimy przestać (#7). Zostały pominięte inne narkotyki, jakie to wprowadzają często organizm w stan zatrucia oraz jakich zaprzestanie będzie miało znaczny efekt na doświadczane przyrosty (przy odpowiednim treningu, diecie i regeneracji).

1236 Każdy z nich charakteryzuje się zazwyczaj zmienioną ilością powtórzeń. Więcej zostało przedstawione w rozdziale: 'Czas wykonywania serii oraz odpoczynków' w sekcji.

1237 Została temu zagadnieniu poświęcona cała sekcja #1.

1238 Patrz sekcja #7.

1239 #K8C,Plastiki.

to w efekcie jest lepiej wcale się tym nie zajmować, i inne[1240]) i wprowadź zmiany jakie w końcu ruszą twoje postępy[1241].

Informacje jakie zostały przedstawione w tym pytaniu są wystarczające do osiągnięcia przybrania na masie mięśniowej, jednak konieczne jest wyrobienie techniki wykonywania ćwiczeń na siłowni (jaka to z kolei jest jedynie bodźcem do rozwoju mięśni, gdyż są one podczas treningu na niej niszczone, po to aby zostać odbudowane przez organizm większe[1242] i silniejsze). Wymagana może być do tego najlepiej pomoc osoby doświadczonej lub internet, a także konieczne włożenie własnego wysiłku w zrozumienie oraz nauczenie się prawidłowego wykonywania ćwiczeń[1243].

[1240] Nieregularne, zbyt długie treningi. 'Nagłe zrywy' (połączone z przerwami). Zmiana tego co działa (także jako powód). Stres (brak pracy itp., patrz sekcja #10) i depresja (#3) jakie mogą być np. spowodowane użyciem sterydów (podobnie jak inne narkotyki są one odpowiedzialne za upust μ) i zapewne wiele innych. Jeśli wzrosty się nie pojawiają (lub efekty) to napewno ma to swoją przyczynę, jaką musisz odnaleźć.

[1241] Zalecane jest prowadzenie dziennika treningowego, gdzie będzie notowana nasza waga, obwody i także ilość nakładu jaką bierzemy na serię przy poszczególnych ćwiczeniach (jednak tylko przy podobnym wysiłku) czyli typowo ile jest brane (opcjonalnie: rekordy, jednak na bazie trzy miesięcznej lub większej). Ilości te muszą się zwiększać każdego miesiąca (nawet jeśli nieznacznie): przyrosty na początku są najwyższe, a później zmniejszają się. Upewnij się jednak, że przy masie zyskujesz conajmniej te 1-3 kg miesięcznie (lepiej jeśli jest więcej) i zapewne po 0.5-1cm lub więcej w obwodach partii ciała (przynajmniej na początku: także lepiej jeśli jest więcej). Jeśli brak jest widzialnych efektów przez dłużej niż 2-3 miesiące: zmień trening. Wiedz także, że zawsze lepiej jest wziąć mniejszy nakład, z jakim poprawnie będziesz w stanie wykonać ćwiczenie, a to ostatnie może być przyczyną braku twoich przyrostów lub widzialnych postępów (niepoprawna technika przy zbyt dużym nakładzie).

[1242] Jednak dzieje się tak z zasady tylko przy odpowiedniej diecie (zwłaszcza po okresie pierwszych, inicjalnych większych przyrostów).

[1243] Ze względu na konieczność ograniczenia objętości tej publikacji, zostały tylko zaprezentowane podstawowe zasady i wytyczne (jednak w pełni pozwalające na osiągnięcie zaprezentowanych efektów i samo w sobie wystarczające). Zalecane jest i konieczne może być także dodatkowe poszerzenie wiedzy w temacie.

NOGI.

Trening 1.



TE.L1. PRZYSIADY ZE SZTANGĄ NA BARKACH.



TE.L2. UGINANIE NÓG W LEŻENIU.



TE.L3. WSPIĘCIA NA PALCE W STANIU.



TE.L4:EXTRA. HACK PRZYSIADY.

Trening 2.



TE.L1X. PRZYSIADY ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ Z PRZODU.



TE.L2X. PRZYSIADY WYKROCZNE[1244].



TE.L3X. WYPYCHANIE CIĘŻARU NA MASZYNIE/ SUWNICY PALCAMI NÓG.



TE.L4X:EXTRA. 'MARTWY CIĄG' NA PROSTYCH NOGACH.

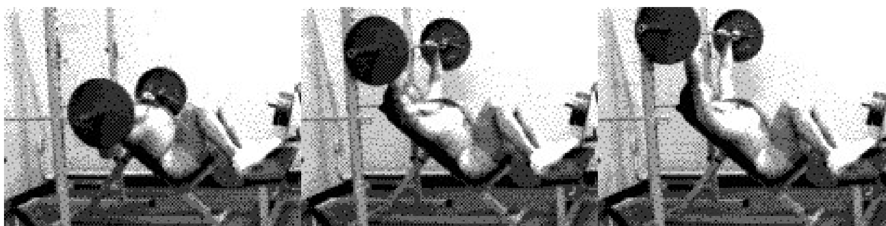
[1244] Ćwiczenie wykonuje się naprzemiennie, jeśli chodzi o nogi a także może być wykonywane z użyciem sztangielek.

KLATKA.

Trening 1.



TE.C1. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ.



TE.C2. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ – GŁOWĄ W GÓRĘ.

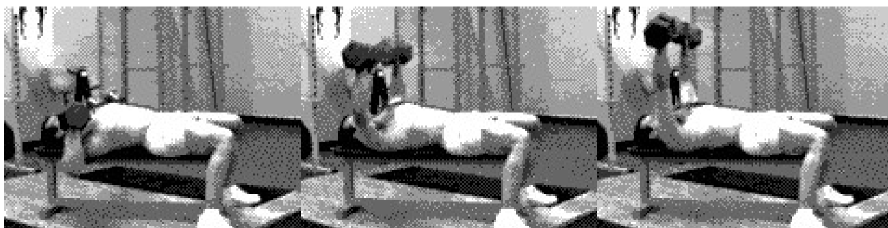


TE.C3. ROZPIĘTKI ZE SZTANGIELKAMI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ.



TE.C4:EXTRA. PRZENOSZENIE SZTANGIELKI W LEŻENIU W POPRZEK ŁAWKI POZIOMEJ.

Trening 2.



TE.C1X. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ.



TE.C2X. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ – GŁOWĄ W GÓRĘ.



TE.C3X. ROZPIĘTKI W SIADZIE NA MASZYNIE.

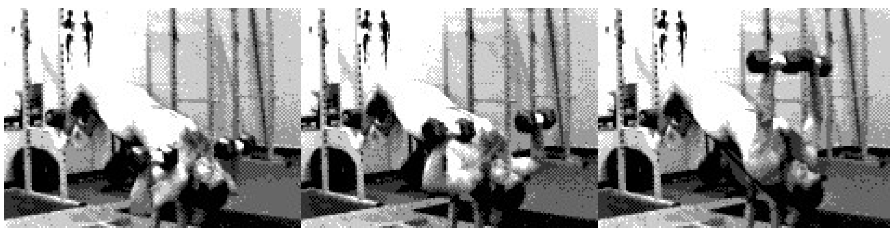


TE.C4X:EXTRA. POMPKI NA PORĘCZACH.

Klatka: inne ćwiczenia



TE.C1XX. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ – GŁOWĄ W DÓŁ.



TE.C2XX. WYCISKANIE SZTANGIELEK W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ – GŁOWĄ W DÓŁ.



TE.C3XX. WYCISKANIE SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE POZIOMEJ WĄSKIM UCHWYTEM.



TE.C4XX. KRZYŻOWANIE LINEK WYCIĄGU W STANIU.

BICEPS

Trening 1.



TE.B1. UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ STOJĄC PODCHWYTEM[1245].



TE.B2. UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI STOJĄC PODCHWYTEM[1246].



TE.B3. UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI STOJĄC (UCHWYT 'MŁOTKOWY')[1247].



TE.B4:EXTRA.UGINANIE RAMION PODCHWYTEM STOJĄC – Z RĄCZKĄ Z WYCIĄGU.

[1245] Ćwiczenie można być również wykonywane nachwytem (czyli łapiąc sztangę nie od spodu, a od góry).
[1246] Ugina się na przemian obie ręce wraz ze sztangielkami (na zdjęciach jest pokazane tylko uginanie jednej ręki). Sztangielkę podnosi się zawsze przy tułowiu.
[1247] Podobnie jak w przykładzie poprzednim: ćwiczenie wykonuje się również na zmianę – raz wykonując podniesienie sztangielki jedną ręką (cały czas trzymając napięcie na bicepsie, nawet przy braku jej pracy), a następnie wykonywanie ruchu ręką drugą (i kontynuowanie ruchu, aż do ukończenia serii).

Trening 2.



TE.B1X. UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ NA ‘MODLITEWNIKU’[1248].



TE.B2X. UGINANIE RAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ NA ‘MODLITEWNIKU’[1249].



TE.B3X. UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI NA ŁAWCE SKOŚNEJ[1250].



[1248] Ćwiczenie może być również wykonywane nachwytem (patrz jak wygląda nachwyt TE.F1X).
[1249] Najlepiej jest trenować osobno na oba ramiona.
[1250] Wykonywać najlepiej naprzemiennie (raz jedną ręką wykonać ruch, a później drugą i tak aż do ukończenia ilości powtórzeń).

TE.B4X:EXTRA. UGINANIE RAMIENIA ZE SZTANGIELKĄ W SIADZIE – W PODPORZE O KOLANO.

PLECY.

Trening 1.



TE.S1. PODCIĄGANIE SZTANGI W OPADZIE (WIOSŁOWANIE).



TE.S2. PODCIĄGANIE KOŃCA SZTANGI W OPADZIE[1251].



TE.S3. ŚCIĄGANIE DRĄŻKA/ RĄCZKI WYCIĄGU GÓRNEGO W SIADZIE SZEROKIM UCHWYTEM (NACHWYT)[1252].



TE.S4. MARTWY CIĄG.

[1251] Ćwiczenie wykonuje się przy użyciu samej sztangi (opiera się jej drugi koniec o ścianę lub jakiś przedmiot).
[1252] Istnieje jeszcze drugi wariant ćwiczenia, gdzie drążek ściąga się nie za plecy, a przed siebie do klatki.

Trening 2.



TE.S1X. PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU SZEROKIM UCHWYTEM (NACHWYT)[1253].



TE.S2X. PODCIĄGANIE SZTANGIELKI W OPADZIE (WIOSŁOWANIE).



TE.S3X. ŚCIĄGANIE DRĄŻKA/ RĄCZKI WYCIĄGU GÓRNEGO W SIADZIE UCHWYT NEUTRALNY.



TE.S4X. SKŁONY ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ NA KARKU (TZW. ‘DZIEŃ DOBRY’).

[1253] Można wykorzystać dodatkowo podczepiany pod nogi nakład lub partnera jaki będzie stanowił opór.

BARKI.

Trening 1.



TE.P1. UNOSZENIE RAMION W PRZÓD ZE SZTANGIELKAMI[1254].



TE.P2. UNOSZENIE SZTANGIELEK BOKIEM W GÓRĘ.



TE.P3. WYCISKANIE SZTANGI ZZA GŁOWY.



TE.P4. PODCIĄGANIE SZTANGI WZDŁUŻ TUŁOWIA.

[1254] Ćwiczenie najlepiej jest wykonywać naprzemiennie, trzymając cały czas napięcie w obu rękach (nawet jeśli druga ręka czeka na swoją kolej).

Trening 2.



TE.P1X. WYCISKANIE SZTANGI SPRZED GŁOWY.



TE.P2X. WYCISKANIE SZTANGIELEK: ARNOLDKI.



TE.P3X. UNOSZENIE SZTANGIELEK W OPADZIE TUŁOWIA.



TE.P4X. WZNOSY BARKÓW ‘SZRUGSY’.

TRICEPS

Trening 1.



TE.T1. WYCISKANIE 'FRANCUSKIE' SZTANGI W SIADZIE.



TE.T2. PROSTOWANIE RAMION NA WYCIĄGU W PŁASZCZYŹNIE POZIOMEJ STOJĄC.



TE.T3. POMPKI W PODPORZE TYŁEM.



TE.T4:EXTRA. PROSTOWANIE RAMIENIA PODCHWYTEM NA WYCIĄGU STOJĄC[1255].

[1255] Kończy się najpierw robić jedną rękę, a później zmienia na drugą – po czym następuje odpoczynek.

Trening 2.



TE.T1X. WYCISKANIE ‘FRANCUSKIE’ SZTANGI W LEŻENIU.



TE.T2X. WYCISKANIE ‘FRANCUSKIE’ JEDNORĄCZ SZTANGIELKI W SIADZIE[1256].



TE.T3X. PROSTOWANIE RAMION NA WYCIĄGU STOJĄC.



TE.T4X:EXTRA. POMPKI NA PORĘCZACH.

[1256] Najpierw kończy się ilość ruchów jedną ręką, a później zmienia na rękę drugą. Wyciskasz, trzymając uginając rękę ‘do tyłu’ a nie: całkowicie w bok.

BRZUCH[1257].

Trening 1. Wykonywanie jednego z poniższych ćwiczeń na trening (w kolejności).



TE.A1. UNOSZENIE NÓG W LEŻENIU NA SKOŚNEJ ŁAWCE.

ALBO



TE.A2. SKŁONY W LEŻENIU GŁOWĄ W DÓŁ[1258].

ALBO



TE.A3. UNOSZENIE NÓG W ZWISIE NA DRĄŻKU.

[1257] Konieczne jest zawsze wykonywanie tych ćwiczeń przy pełnym napięciu mięśni (te ostatnie muszą być napięte przy wykonywaniu całej serii, podobnie jak i przy innych ćwiczeniach w tym atlasie).
[1258] Skłony wykonuje się najpierw do jednego z kolan, a następnie do drugiego.

Trening 2.



TE.A1X. SKŁONY W LEŻENIU NA PŁASKO[1259].



TE.A2X. UNOSZENIE KOLAN W LEŻENIU NA PŁASKO.

[1259] Istnieje także wariant tego ćwiczenia, gdzie skłony wykonywane są najpierw do jednego z kolan, a następnie do drugiego. Warto stosować go w rotacji z ćwiczeniem typowym (gdzie skłony robi się do obu z nóg – prosto przed siebie).

PRZEDRAMIĘ.

Trening 1[1260].



TE.F1. UGINANIE NADGARSTKÓW PODCHWYTEM W SIADZIE.



TE.F2. UGINANIE NADGARSTKÓW NACHWYTEM W SIADZIE.

Trening 2.



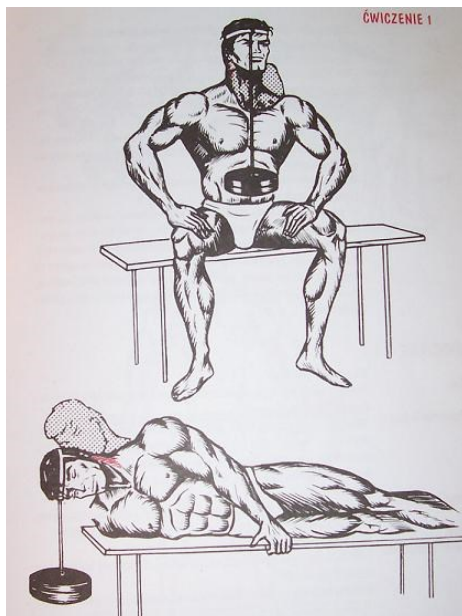
TE.F1X. ZWIJANIE LINKI Z CIĘŻAREM[1261].

[1260] Wariantem tego ćwiczenia jest jego wykonanie z użyciem sztangielek. Warto je stosować naprzemiennie (sztangę lub hantelki).
[1261] Ćwiczenie wykonuje się na ugiętych ramiotach (tak jak na zdjęciu) nachwytem aż do osiągnięcia momentu w jakim przestaje już być możliwe dalsze zwijanie lub rozwijanie nakładu zawieszonego na lince (ze względu na postępujące palenie). Rozwinięcie linki powinno trwać lub tyle samo lub więcej czasu niż zwijanie.

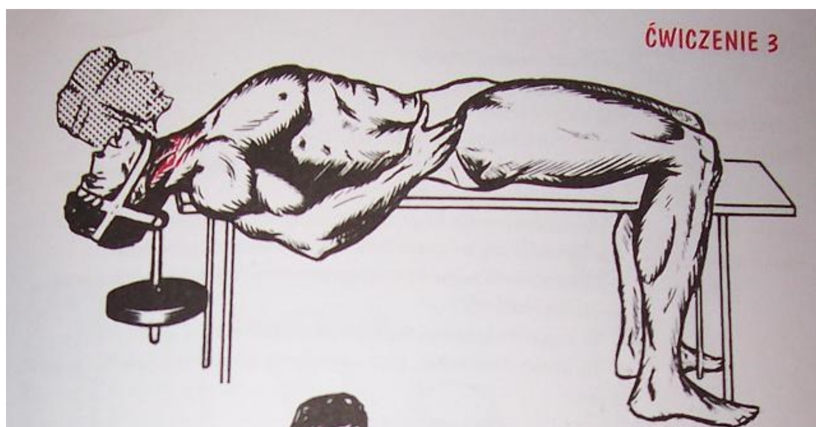
SZYJA.

Informacja: należy bardzo ostrożnie podchodzić do wykonywania tych ćwiczeń – z małymi ciężarami, jako iż są one bardzo kontuzyjne, a źle wykonane mogą prowadzić nawet do przerwania rdzenia kręgowego (śmierci)[1262].

Trening 1.



TE.N1. UGINANIE SZYI W SIEDZENIU PROSTO.
TE.N2. UGINANIE SZYI W LEŻENIU BOKIEM.



TE.N3. UGINANIE SZYI W LEŻENIU NA ŁAWCE PROSTEJ.

[1262] Ćwiczenia należy wykonywać powoli i płynnie. Opaska do treningu mięśni karku znajduję się tu: http://mmaniak.pl/ndurance-opaska-do-wzmacniania-miesni-karku-p-766.html (mirror: www.xernt.com/xh/neck.equipment, autor jeszcze nie dokonał zakupu).

Należy także podkreślić, iż istnieje zdecydowana większość ćwiczeń jakie można wykonywać na poszczególne mięśnie, a powyższe są jedynie podstawowymi. Na każdą partię mięśniową powyżej zostały zaprezentowane po dwa różne treningi, jakie z pewnością przyczynią się (przy rotacji) do zwiększenia postępów (pierwszy trening to TE.x1-3, a drugi TE.x1-3X). Ćwiczenia te mogą być również stosowane zamiennie (np. TE.C1 → TE.C1X i inne). Ostatnie ćwiczenie w treningu może być (TE.x:EXTRA) może być dodane jako ćwiczenie dodatkowe przy treningu w celu jeszcze większego uszkodzenia mięśni (co spowoduje, iż mięśnie zregenerują się przy odpowiedniej diecie i staną się większe jak i silniejsze). Obciążenie musi być zawsze dobrane tak, aby ruchy były płynne. Opis, mięśnie zaangażowane jak, przykładowe treningi najlepszych, jak i inne (dalsze informacje co do techniki ich wykonywania) można znaleźć na stronie: http://www.kulturystyka.pl/atlas/. Warto także zauważyć, iż zaprezentowane w publikacji treningi jak i informacji należą do dość podstawowych, jednak w pełni pozwolą na uzyskanie przyrostów (przynajmniej początkowo). W czasie późniejszym konieczne może być zwiększenie ciężarów, ilości wykonywanych serii jak i zwiększenie ilości powtórzeń oraz wprowadzenia większej ilości dodatkowego bilansu węglowego (w diecie), co pozwoli na zanotowanie dalszych przyrostów.

Należy przy tym podkreślić, że użycie sterydów (zwłaszcza dla początkujących jak i średniozaawansowanych) rozmija się z celem, gdyż po ich zażyciu – organizm wraca do formy sprzed dwóch lat naturalnie, jako iż nie posiada on naturalnie wyrobionych większych poziomów testosteronu mogących te wzrosty (lub obecną muskulaturę) utrzymać, a także na dodatek nie są do tego serwowane często odpowiednie warunki. Pomijana jest wszelka depresja towarzysząca brakiem produkcji naturalnego testosteronu[1263] przez jakiś czas oraz wynikająca z deplecji (wyczerpania) μ (patrz sekcja #3) a także wszelkie skutki uboczne brania sterydów (nie są one wbrew powszechnej opinii zupełnie nieszkodliwe i przyczyniają się także do powstania wielu chorób, w tym przede wszystkim związanych z sercem – ze względu na jego znaczne obciążenie). Poza tym, są one odpowiedzialne za zniszczenie komórek mózgowych[1264] co w efekcie czyni głupszym oraz prowadzi do chorób neurodegeneracyjnych, gdyż giną one w zbyt wysokim poziomie testosteronu.

Użycie sterydów jest nieopłacalne w perspektywie długoterminowej, więc warto postawić na mniejsze, jednak stabilne przyrosty bez konieczności zamartwiania się spadkami (mięśnie zdobyte w ten sposób są stabilniejsze).

Na osobny paragraf zasługuje także wspomnienie o tzw. lekarstwach aptecznych w stylu Megestrol acetate (MegaCe) jakie to odblokowują apetyt – całkowicie go znosząc. Osoby biorące je tyją, ponieważ jedzą zdecydowanie za dużo, jednak jest to tłuszcz – robią się one po prostu tłuste i źle to wygląda. Należy pamiętać, że nie jest to masa mięśniowa, a jedynie masa tłuszczowa. Warte jest także podkreślenia iż zażycie takich preparatów jest związane z wystąpieniem szeregu skutków ubocznych jak np. zmniejszenie naturalnego anabolicznego testosteronu w organizmie czy zanik popędu płciowego i sprawności seksualnej. Nie wiadomo jak jest z uzależnieniem od tych leków, jednak napewno to jest coś co musi być obowiązkowo unikane. W istocie ich zażycie jest pozbawione jakiegokolwiek sensu, no chyba że dana osoba chce stać się grubasem i zniszczyć sobie zdrowie. Jeśli chcesz zbudować mięśnie to powinieneś postawić jedynie na dietę bez sztucznej modyfikacji poziomów hormonów anabolicznych (sterydów) ani szkodliwej farmakologii[1265] a zainwestować swój czas w odpowiedni trening + wystarczającą regenerację, a wówczas efekty i przyrosty – długoterminowo, będą znacznie lepsze i napewno zdrowsze od osób jakie stosują te metody.

Wbrew pozorom przybranie na wadze ma sens, jednak tylko do pewnego poziomu, gdyż później waga i jej utrzymanie jest zbędnym wydatkiem organizmu. Z reguły jest to twój wzrost+10kg (przy założeniu przeczyszczania jelit, patrz sekcje #K3, #K2B) jednak jest to zależne od budowy kości.

Mimo iż zawarte tutaj wskazania oraz informacje nie wyczerpują tematu, to jednak są wystarczającymi w celu przybrania masy mięśniowej. Zalecane jest dodatkowe zbadanie tematu (np. o nowe ćwiczenia, plany treningowe – ich regularną zmianę co 3 mies., nowe jedzenie, naturalną suplementację argininą i

---

[1263] Także często wynikająca z braku zastosowania tzw. 'odbloku', czyli substancji takich jak gonadotropina czy podstawowy Clomifene (Clomid).
[1264] http://www.medicalnewstoday.com/releases/52813.php (Elevated Testosterone Kills Brain Cells, mirror: www.xernt.com/xh/elevated.testosterone.kills.brain.cells).
[1265] Zioło są dopuszczone jak i HMB.

ornityną itp.). Pozostaje jedynie życzyć powodzenia w budowaniu swojej muskulatury.

Q36. PREFEROWANY PRZEZ KOBIETY ROZMIAR PENISA, JEGO POWIĘKSZENIE POPRZEZ WYDŁUŻENIE LUB ZWIĘKSZENIE WYMIARU PRZEKROJU POPRZECZNEGO

Jego wydłużenie jest jedynie możliwe w wyniku operacji, gdyż jest to mięsień jaki przestaje rośnąć wzdłuż po pewnym czasie, mimo iż także nie należy spodziewać się cudów. Z reguły możliwe jest wydłużenie od 2 do 5 cm w zwisie, a podczas erekcji do 2 cm. Podczas trwającej dwie godziny operacji chirurg przecina podtrzymujące penisa więzadła procowate i wieszadłowe, co powoduje wysunięcie ukrytej w podbrzuszu części członka. Po operacji, po kilku dniach jedzie się na zdjęcie szwów – sama operacja jest zaś bolesna i trwa zazwyczaj ok. dwóch godzin. Efekty nie są zbytnio widoczne, a po operacji konieczne są ćwiczenia obciążające członka (obciążnikami przez kilka miesięcy).

Najważniejszy jest jednak przekrój poprzeczny, długość członka ma znaczenie drugorzędne. Istnieją także operacje pozwalające członka pogrubić, a robi się to poprzez wstrzyknięcie w ciała jamniste specjalnego żelu. Po jego absorpcji przekrój poprzeczny penisa może zwiększyć się nawet o 40-50%. Efekty są widzialne natychmiastowo[1266].

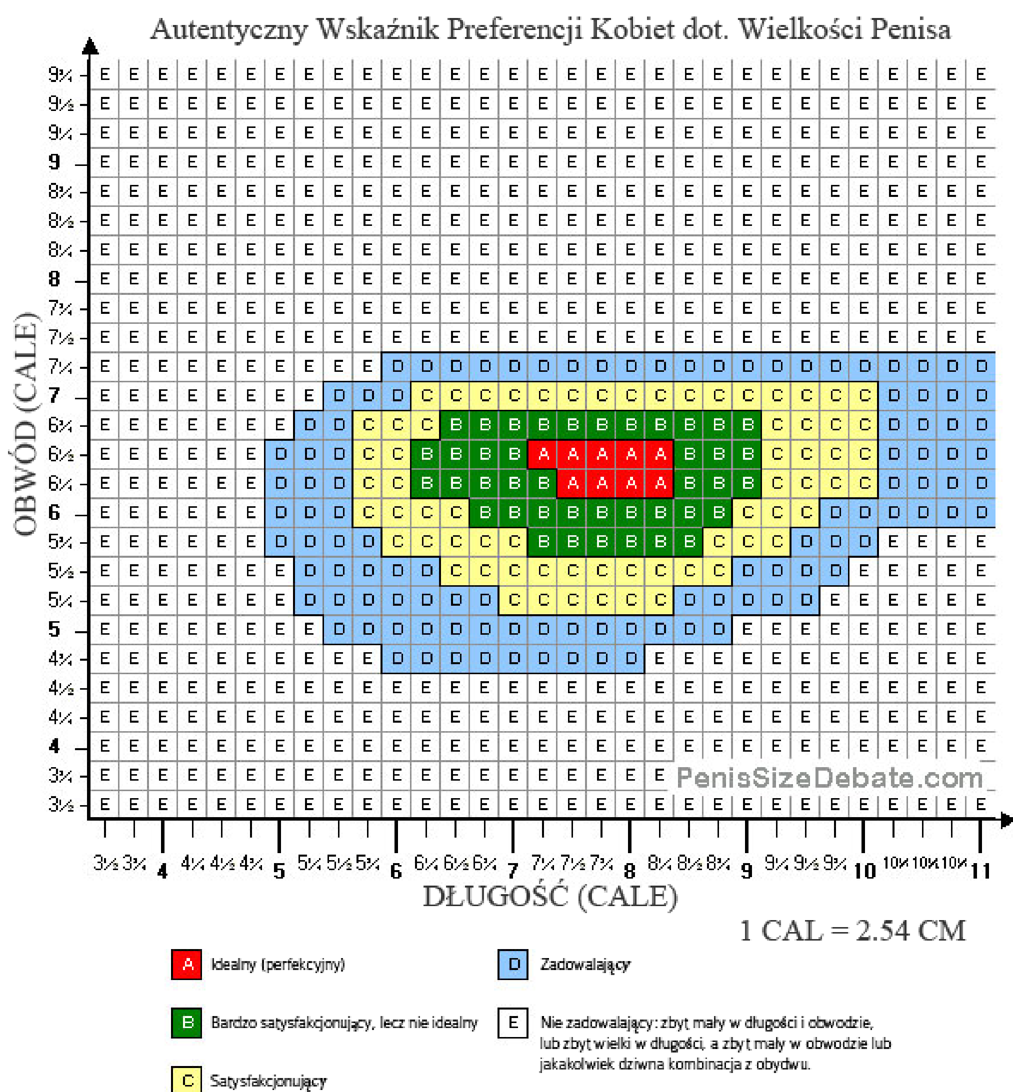
Istnieją także rzekomo naturalne metody powiększania penisa oraz inne, jednak zostaną one pominięte ze względu na ich wątpliwość, długotrwałość oraz prawdopodobnie nieustający trening na jaki nie każdy może sobie pozwolić. Niewykluczone jest, że efekty mogą być znaczne, jednak ich zastosowanie oraz opracowanie zostanie pominięte[1267].

Pamiętaj, iż długość najczęściej znacznie powyżej 20 cm wraz ze znacznym przekrojem poprzecznym może być dość kłopotliwa dla partnerki i może wywołać efekt odwrotny (mimo iż także może stanowić problem dla samego mężczyzny). Wydłużenie jak i pogrubienie penisa może wiązać się z bólem i być problemem dla partnerki, co może nawet uniemożliwiać uprawianie seksu, więc jeśli penis nie odchyla się znacznie od normy to lepiej pozostawić go takiego jaki jest. Wbrew pozorom zbyt wielki penis jest także problemem i to zdaje się większym niż penis mniejszy, z jakim można coś jeszcze zrobić: w drugą stronę, te zmiany raczej nie zajdą. Najlepiej jest, by był on odpowiedni.

Jako ciekawostkę niech posłuży ankieta jaka została przeprowadzona na dość znacznej grupie kobiet, gdzie wyniki zostały wyciągnięte i zaprezentowane w tabeli poniżej.

[1266] Autor jednak unikałby obu tych operacji, gdyż są one w większośći przypadków nieuzasadnione. Nie wiadomo także jaki żel jest stosowany oraz jaki jest jego wpływ na zdrowie. Pominięte zostały także teoretyczne powikłania jakie mogą wystąpić po czasie lub też przyczynić się do powstania w przyszłości chorób bądź też dolegliwości w wyniku ich zastosowania. Nie wiadomo także czy w przypadku żelu operacja jest w pełni odwracalna co może świadczyć na niekorzyść jej wykonania.

[1267] Przede wszystkim na brak przetestowania tematu przez autora, braku chęci oraz takiej potrzeby.



Pamiętaj jednak iż kobiety często mają tak, że same nie wiedzą co chcą[1268] a rozmiar w istocie zajmuje małostkowe znaczenie w stosunku do innych – ważnych cech, jakie zostały m.in. wymienione w pyt. #Q47 tej sekcji oraz zaspokojenie jest często jedynie (w niektórych przypadkach) możliwe w wypadku zastosowania technik #Q34 oraz s. #6 (obrzezanie)[1269].

Q37. POWIĘKSZENIE PIERSI U KOBIET I/ LUB ZWIĘKSZENIE ICH ROZMIARU OPTYCZNEGO JAKI DAJE EFEKT WZROKOWO IDENTYCZNY

[1268] Co jest wynikiem budowy i funkcjonowania ich mózgu oraz skutkiem pewnych stężeń odpowiednich hormonów – są emocjonalne, a nie logiczne jak to jest w przypadku mężczyzn.
[1269] Więcej o technice, w dodatkowych materiałach – po spełnieniu warunków z s. #X2 (wraz z nagraniem).

Jedynym sposobem jest przytycie, gdyż piersi są tak naprawdę zależne od ilości tkanki tłuszczowej, jednak gdy to występuje wówczas na wielkości zyskują również inne (często niepożądane obszary ciała) jak pośladki, uda itp. Zażycie estrogenu zdaje się mieć efekt powiększający na piersi, jednak nie jest to rozwiązaniem gdyż powoduje rozległe zmiany w ciele kobiety (w tym psychiczne) podobnie jak sterydy powodują w ciele mężczyny (są to sterydy dla kobiet)[1270]. Stąd ważne jest w standardzie przeprowadzenie kompletnego oczyszczania (#K-K8) w celu odciążenia organizmu oraz przerzucenie się na dietę w przewadze surową, roślinną z sekcji #1. Sylwetka w jej wyniku (i przeprowadzenia oczyszczań) powinna stać się znacząco smuklejsza, nastąpi także uwydatnienie piersi (wydadzą się optycznie znacznie większe) i pożądany rezultat zostanie osiągnięty. Zauważ, że to rozwiązanie jest dalekie od silikonowych wkładek, które wyglądają po prostu źle i nienaturalnie (dla zdecydowanej większości mężczyzn) i zaproponowane rozwiązanie powoduje po prostu znacznie lepszy efekt (w tym przede wszystkim dla pożądania mężczyzn).

Może piersi faktycznie i zwracają uwagę tych ostatnich, jednak w istocie nie spowoduje to pożądania do danej kobiety jako iż jest to jedynie wabik (nieistotny z punktu ewolucji, mimo iż pożądany – jeśli nie są to tylko dwie kropki na klatce piersiowej to jest jednak bez katastrofy; piersi[1271] natomiast powinny być obejmowalne w twoją dłoń lub nawet nieco większe – wówczas są one proporcjonalne do budowy i wyglądają dobrze i naturalnie – w przeciwieństwie do silikonowych wkładek). Należy także pamiętać, że odpowiedni stanik je wypuklający może zdziałać cuda, więc nie jest tak naprawdę potrzebna żadna operacja, w przeciwieństwie do tego co każą nam myśleć masowe media i to czym kobiety są bombardowe w reklamach tak, aby wprowadzić je w kompleksy i napędzić sprzedaż. Ważna jest natomiast cała reszta – przede wszystkim twarz (musi być po prostu ładna, jako iż jest odbiciem zdrowia – zdrowych genów kobiety), smukła i zgrabna dla oka mężczyzny budowa ciała, następnie zdrowie i elementy takie jak: cera i inne (w tym także inne cechy[1272] jak np. elokwencja i inteligencja, zachowanie i charakter[1273]). Wszystkie te fizyczne moga być poprawione w wyniku zastosowania leczenia zawartego w tej książce (zgubienie wagi, idealna cera, smukła sylwetka z uwydatnionymi piersiami, usunięcie całkowite celulitu i inne) oraz zwiększona inteligencja i poprawiony charakter (w wyniku odciążenia organizmu z dodatkowej pracy, co przejawi się w pogodności, wesołości, szczęśliwości i spokoju co jest także atrakcyjne dla płci przeciwnej). Jest prawdopodobne także, iż w wyniku zastosowania diety (z sekcji #1) oraz przeprowadzenia oczyszczań (#K1-K8) dojdzie również do powiększenia piersi, w ich wyniku ze względu na normalizację hormonów w organizmie.



Rys. 71. Naturalne i atrakcyjnie wyglądające piersi kobiety.

Wobec powyższych – zdrowie jest w istocie najważniejszym tematem dla kobiety, gdyż pozwala ono na znalezienie lepszego partnera (pamiętaj, że mężczyźni wybierają i kierują się w wybieraniu kobiet ich

[1270] Z piersiami rośnie także pupa przesadnie, co jest/ może być niepożądane.
[1271] Istnieją także pewne zioła jakie mogą stymulować tworzenie się tłuszczu w okolicach piersi, jednak ich działanie nie zostało potwierdzone i może być wątpliwe, a należą do nich: fenugreek, saw palmetto, wild yam, fennel, thistle flower.
[1272] Jednak bez wyglądu zewnętrznego: zapomnij.
[1273] Jednak jest to zależne od znaków zodiaku (z niektórymi dany mężczyzna czuje się bardzo dobrze, z niektórymi dobrze, neutralnie albo źle). Np. Mężczyzna Lew (autor) czuje się bardzo dobrze z Koziorożcem, Wodnikiem, Lwem. Inne czynniki (konkretne, bardzo precyzyjnie nakreślone cechy oraz rzeczy jakie są konieczne do zrobienia lub pokazania danego znakowi – jakie są wymagane do zastosowania w celu poderwania lub rozkochania danego znaku) zostały także rozpracowane na części pierwsze i być może będzie to materiał na następną książkę. Więcej o temacie można znaleźć pod adresem: http://path-of-power.xernt.com/seduction.

fizycznością – czyt. pięknem zewnętrznym jako iż jest ono odbicie zdrowych genów jakie zostaną przekazane potomstwu, jest to podświadome – po prostu jest to dla nas atrakcyjne, podobnie jak dla was: pewność siebie[1274] i zasoby materialne[1275] czyt. pieniądze danego mężczyzny oraz również inne cechy mające wpływ na rozwój tego potomstwa, wygląd jest zepchnięty na dalszy plan mimo iż też nie jest nieistotny).

Q38. ZASADY PROWADZENIA POGODNEGO ŻYCIA, KONIECZNE W CELU DOŚWIADCZENIA KOMPLETNEGO ZDROWIA

Jest kilkadziesiąt zasad, jakich generalnie zawsze należy przestrzegać, jako iż pójście w zgodzie z nimi – spowoduje, że twoje życie stanie się łatwiejsze, jak i pełniejsze.

1. **Zapomnij o dawaniu komukolwiek swoich pieniędzy do zarządzania[1276]. Naucz się robić to samodzielnie.**

   Większość z tych funduszy faktycznie generuje zwroty i to dość przyzwoite – w bardziej wizualizacyjny sposób: wpłacając 150 tys. złotych masz przykładowo 25,500 zł rocznie[1277] lub nawet więcej, co daje tobie 2,125 zł miesięcznie dodatkowego przychodu[1278]. Kto by z tego nie skorzystał?

   Cóż, haczyk jednak tkwi w tym iż w większości te fundusze – nawet jeśli zaczynają początkowo, będąc i chcąc być uczciwymi i mieć uczciwy biznes, to prędzej czy później z zasady większość (by nie powiedzieć: zdecydowana) przeradza się w końcu w tzw. piramidę finansową (ang. ponzi scheme, gdzie nowi uczestnicy opłacają prowizje uczestników poprzednich). Problem jednak polega na tym, że pieniędzy nie ma dla wszystkich i w istocie, po czasie – tracisz z zasady całe 150,000 zł (ew. może się odzyskać po pozwach sądowych jakiś niewielki procent tej kwoty, tj. po 7 latach jakieś 12,500 zł jednak z zasady nie więcej)[1279].

   [1280]Warto się wycofać z tych wszystkich funduszy, jakie zwłaszcza gwarantują stały procent. Jest niemożliwym, by bez wejść z wewnątrz (czego większość osób nie posiada) mieć dostęp

[1274] Mężczyzna musi być także zaradny życiowo, mimo iż niekoniecznie musi to być wpisane w tą cechę. Rozumie się tu umiejętność radzenia sobie z problemami oraz wychowania potomstwa (poprzez dostarczenie im zasobów materialnych oraz woli walki w sytuacji, kiedy zostanie ich on pozbawiony). Kobieta musi mieć tą świadomość i żyć z nią.
[1275] Tzw. 'bezpieczeństwo' dla kobiet.
[1276] Zasada tyczy się także wszelkich innych 'inwestycji' jakie przynoszą dochody, a jakie są np. reklamowane w kościołach (przynajmniej w Stanach Zjednoczonych) czy jakichkolwiek innych, jakie to wymagają twoich pieniędzy (lub koleżanka tobie powiedziała, o 'super inwestycji'). Prawda jest taka, iż jeśli biznes generowałby pieniądze to nie potrzebowałby twoich pieniędzy. Bądź wyczulony i załóż zawsze, że jest to oszustwo, bądź przerodzi się w takie i omijaj je z daleka. Zauważ, że nie dotyczy to inwestycji w biznesy, gdzie ktoś ma pomysł – patenty i inne, a potrzebuje pieniędzy na wprowadzenie produktu na rynek. Polecana jest tu seria: American Greed (CNBC) gdzie ukazane są podobne przypadki. Najlepiej swoje pieniądze zachowaj tylko dla siebie. Przestań być naiwny.
Jeśli nie umiesz inwestować samemu, to albo naucz się albo omijaj inwestycje z daleka, to wszystko. Pamiętaj, iż nawet jeśli osoba jaka tobie poleciła daną inwestycję i otrzymuje regularne wpłaty czy zwroty – jest to jej lub jego personalny wybór, a ty zarządzasz swoimi pieniędzmi w tobie tylko znany sposób i wchodzisz jedynie w to, na czym się znasz i inwestujesz (jeśli już) samemu. Naucz się w końcu, że w życiu nie ma niczego za darmo, a osoby jakie to tobie obiecują bądź zapewniają: są często albo ukrytym oszustwem (nawet nieświadomym) lub dążą do wykorzystania ciebie lub zrabowania z tego co posiadasz.
[1277] Na 17% w skali rocznej.
[1278] W porównaniu do 4,500 zł rocznie w przypadku lokaty bankowej (oprocentowanie rzeczywiste).
[1279] Pieniądze, jakie zostały przez ciebie wpłacone są wykorzystywane na wypłaty dla innych oraz na utrzymanie funduszu lub jako środki własne jego właściciela oraz inne. W efekcie: giną one w bardzo szybkim czasie i nie pozostaje po nich z zasady nic.
[1280] Nie jest to porada w sensie prawnym, a zrozumienie autora oparte o jego wiedzę (w istocie dla większości osób jakie inwestują w te fundusze – często padają oni ich ofiarami, tracąc wszystko). Istnieją przejrzyste i warte zaufania jednostki, jednak zawsze powinno się mieć na uwadze, że jeśli oddajemy komuś nasze pieniądze to trzeba liczyć się z ryzykiem tego, iż mogą być one stracone - wszystkie. Z tego więc powodu najbezpieczniej jest skupić się na tym, na czym się zna samemu (lub dojść do zbudowania takiej wiedzy). Wszystko co jest robione w inny sposób, jest poważnym ryzykiem dla naszego bezpieczeństwa finansowego i własnej przyszłości.

do informacji jakie pozwolą na stabilne i każdorazowe zyski[1281]. Pętla zatacza się bardzo szybko, a wystarczy przecież zrobić niewielki błąd w inwestycjach i problem pojawia się natychmiastowo. Jest to schemat utarty i znany
od dziesięcioleci: uważaj na tą pułapkę.

Z zasady jest tak, że ludzie widząc zyski i wpadając w stan euforii – żyją sobie z nich komfortowo przez jakiś czas, a jako iż przez całe życie ciężko pracowali: budzą się po czasie, bez pieniędzy na emeryturę czy edukację dzieci, zupełnie 'goli' – mając 70 lat lub więcej na karku, obydwaj pozbawieni jakichkolwiek środków do życia, które odkładali przez te wszystkie lata.

Jeden, jedyny poważny błąd jaki popełnili prawdopodobnie w całym swoim życiu: przesądził o jego kontynuacji. Pieniądze są wymagane, zwłaszcza jeśli człowiek na starsze lata nie jest już zdolny albo nawet już nie chce – wykonywać dalej swojej pracy. Warto zrezygnować z tych zysków (chciwości, jaka napędza spiralę) i zainteresować się sztuką samemu lub nawet wykorzystać na spędzenie reszty swego życia z tym co się ma, a z pewnością nie zakończy się to na samobójstwie w wyniku tej jednej, błędnej decyzji.

Warto także rozbić pieniądze, jakie są trzymane przez nas w banku na conajmniej 10 lub więcej kont, jako iż w przypadku upadku tego ostatniego: tracimy wszystko[1282] (konieczne jest zawsze trzymanie pieniędzy jak i kosztowności, w wielu miejscach – nie tylko w banku).

2. **Przestań komukolwiek ufać, do końca.**

Nawet i przede wszystkim (w kolejności): własnej żonie bądź mężowi, rodzinie, przyjaciołom, kolegom, wrogom i obcym. Sprawdzaj wszystko i wszystkich.

Pamiętaj, że zdecydowana większość ludzi działa jedynie dla korzyści własnej, mimo iż może to być ukrywane przez nich na zewnątrz to jednak jest to widzialne, kiedy patrzy się na ich akcje, bądź kiedy okazują się w gronach zewnętrznych i niedostępnych tobie, często pod wpływem narkotyków (alkoholu). W istocie, jest to naturalne jednak może być niebezpieczne – zwłaszcza kiedy ludzie wiedzą zbyt dużo i to często informacji ważnej. Warto więc z tego powodu trzymać ludzi w ciemni, jeśli chodzi o informacje ważne i najważniejsze (jedną z technik jest wyjawianie tego co w teorii ważne lub sekretne, jednak przy pominięciu informacji naprawdę ważnych, co daje tym drugim poczucie tego iż ciebie znają i mogą tobie zaufać).

W wyniku tego, wiedz iż twoi bliscy jak i znajomi: podejmą najprawdopodobniej kroki jakie umożliwią im lepsze życie lub co będzie dla nich lepsze, a niekoniecznie dla ciebie – z pewną nutą ignorancji faktów oraz rozwiązań tobie znanych jak i dobrych dla ciebie. Zrozum to.

Największe zagrożenie, w istocie: z zasady płynie od tych ludzi, z jakimi jesteś w kontakcie lub jacy ciebie znają. Uważaj.

3. **Unikaj bycia naiwnym za to bądź podejrzliwy stale ('jakie jest tego kogoś prawdziwe zainteresowanie lub motyw, co on z tego ma itp.').**

[1281] Te ostatnie zawsze wymagają czasu i znacznej pracy, mimo iż także uzależnione są od innych elementów (tj. np. dostępu do taniego kredytu).

[1282] Bankowy Fundusz Gwarancyjny (BFG) gwarantuje zwrot łączny do 100 tys. ~~złotych~~ euro ~~w danym banku~~ ze wszystkich rachunków banków polskich będącymi uczestnikami programu – dla pojedynczej osoby (http://inteligo.pl/pliki/dokumenty/zasady_gwarantowania_depozytow.pdf, mirror: www.xernt.com/xh/bfg). Warto jednak zabezpieczyć się poprzez trzymanie inwestycji, jak i pieniędzy także za granicą – ze względu na to, iż w wyniku kryzysu na świecie lub kolejnego wybuchu wojny, wszystko to raczej przepadnie (należy założyć taką możliwość, ze względu na to iż zdarzyło się to już w przeszłości wielokrotnie). Wartość tych pieniędzy może także spaść w wyniku hiperinflacji, więc należy przestać sugerować się gwarantowaną kwotą. W istocie jedyne co się tak naprawdę w ostateczności liczy to: wiedza i umiejętności.

Nikt nie da tobie nic za darmo[1283]. Jest niebezpieczne by brać, nawet dla najbardziej potężnych. Zamiast tego najlepiej jest dać, a w międzyczasie – zabrać znacznie więcej.

'DARMOWY obiad' lub otrzymywanie czegoś za darmo (np. jakiegoś podarunku) oznacza bardzo często: ukrytą obligację (poprzez wywołanie poczucia, że jest się coś winnym – najlepiej odróżniać takie sytuacje natychmiastowo i odmawiać automatycznie wszelkich prezentów, zwłaszcza od osób obcych).

Jeśli także dajesz komuś cokolwiek do przetrzymania: licz się z tym, iż może to być stracone, bezpowrotnie (bez żadnej kompensacji od drugiej osoby).

4. **Zaprzestań pożyczania od kogokolwiek pieniędzy jak i zaprzestań całkowicie pożyczania[1284] pieniędzy innym.**

   Nigdy nie uwikłaj się w żaden kredyt lub debet[1285]. Jeśli jesteś mądry – nie potrzebujesz w istocie go i w końcu znajdziesz drogę by zdobyć to co chcesz bez wchodzenia w żadne zobowiązania, w szczególności co do instytucji finansowych lub innych. Po prostu zrezygnuj z pożyczek czy kredytów, jakichkolwiek. Jeśli nie masz, to zrób tak abyś miał bez użycia kredytu lub zrezygnuj po prostu z zakupu: może się okazać w czasie, że to była właściwa decyzja.

5. **Żyj swoim życiem wraz z podszeptami sumienia, zgodnie z wszelką moralnością. Uczyń to zasadą #1 i najważniejszą w życiu.**

   Osoby jakie tego nie czynią: cierpią. Znajdziesz więcej informacji w sekcji #3[1286].

6. **Zaprzestań jakiegokolwiek hazardu, na zawsze.**

   Wlicza się w to także nawet minimalne granie na pieniądze w karty, maszyny czy inne związane z hazardem (spekulacyjna gra na giełdzie, bukmacher i inne).

7. **Zaprzestań oceniania ludzi – akceptuj ich takimi jakimi są, bez żadnych kondycyji.**

8. **Unikaj nieszczęśliwych, pechowych i narzekających lub niepomyślnych – jako iż sprowadzą oni te nieszczęścia na ciebie.**

   Uniknij śmierci w kolejnej nędzy.

9. **Zaprzestań użycia jakichkolwiek narkotyków za wszelką cenę (włączają się w to farmaceutyki oraz używki tj. alkohol). Zdaj sobie sprawę z tego, iż ich zażycie może wiązać się z utratą twojej kontroli (w tym także nad swoim losem).**

10. **Zasadą jest to, iż jeśli będziesz robił to – co inni ludzie sukcesu robią, to zapewne odniesiesz podobne rezultaty. Postępuj więc proaktywnie w życiu, zawsze. Działaj, myśl nad wszystkim i pracuj, by odnieść sukces wraz z osiągnięciem wszelkich celów jakie zostaną przez ciebie wyznaczone. Znajdź pasję w życiu (zgodną z wewnętrznymi**

[1283] Nawet jeśli dostaniesz cokolwiek (np. od państwa) to nie będzie to napewno zbyt wiele, a jeśli nawet to wystarczy jedynie na skromne życie. Naucz się, że w życiu nie ma nic za darmo, a żeby do czegoś dojść samemu trzeba poświęcić na to czas i morze starań jak i cierpliwości.
Przestań patrzeć na kogokolwiek, a zacznij liczyć tylko na siebie i działania własne. Przejmij odpowiedzialność za własne życie, gdyż jedynie wtedy masz kontrolę (#10).

[1284] Musisz sobie uświadomić, że pomóc możesz raz – góra dwa razy, a jeśli sytuacja się powtarza gdy ty z dobroci serca pomagasz, nawet jeśli chodzi o małe kwoty – to stajesz się frajerem i będzie to wykorzystane. Nikt z reguły nie zasługuje więcej niż kilka razy by mu pomóc, zwłaszcza kiedy bilans przechyla się w drugą stronę i ostatnie: uwierz, że tworzy to więcej problemów niż rozwiązuje (jeśli już ktoś prosi cię o pomoc to daj mu te 5-20 zł czy nawet jednorazowo 50 zł i zostaw go, jednak tylko jeśli chcesz lub możesz). Więcej o konsekwencjach takiej postawy patrz s. #9:Q47 – mechanizm tzw. z ang. 'bread of shame'/ chleba wstydu).

[1285] Przestań także kupywać cokolwiek na raty, jakie to są również formą kredytu.

[1286] Zalecane jest także obejrzenie filmu: 'Matchstick Men'.

motywacjami) i wykonaj pracę nad jej rozwinięciem i dzieleniem się z nią lub jej wynikami, z innymi. To uczyni ciebie szczęśliwym.

Jest także parę innych rzeczy jakie powinieneś wiedzieć:

- Jeśli chodzi natomiast o zemstę – to powstrzymaj się, gdyż jest to reakcja naturalna (czerwone ostrzegawcze światło powinno się przy nich zapalać zawsze, gdyż działania podejmowane w ich wyniku z zasady należą do niemoralnych, patrz sekcja #3). Jeśli ktoś faktycznie wyrządził tobie krzywdę to otrzymał on pakiet emocjonalny od ciebie (o ile warunki moralności zostały spełnione, a to on był agresorem), więc w wyniku – otrzyma ta osoba ich zwrot jednak w czasie: masz to zapewnione w wyniku uniwersalnych praw, jakie działają zawsze. Pogódź się z agresorem, a o całej sprawie zapomnij w tym momencie i ukierunkuj swoje działania na te ważne.

- Musisz się skupić na rzeczach najważniejszych i je wykonać, zawsze. Następnie przejść do rzeczy ważnych i zrealizować zawsze swoje plany.

Czyń także innym tak, jak chcesz aby tobie czyniono.

Q39. WYMAGANA ILOŚĆ JEDZENIA Z PODZIAŁEM NA CELE

Jest to ustalone, w zależnosci od celu.

Do przeżycia i trwania w zdrowiu

Mimo, iż może nie będzie to zbyt naukowa odpowiedź – to jednak zasadna z punktu widzenia praktycznego. Należy zauważyć pierwszorzędnie, że dotyczy to jedynie pokarmów naturalnych: jedz zawsze wtedy jeśli jesteś głodny, jest to już bez znaczenia co, o ile jest to pokarm naturalny – sam organizm da znać tobie o tym, co mu jest potrzebne: generując odpowiednie pragnienia na pewne pokarmy (np. po spożyciu 100g winogron będziesz czuł, że jest tobie słodko i np. będziesz miał ochotę na zjedzenie czegokolwiek co będzie pozbawione cukru lub będzie on ograniczony do pewnego poziomu, tj. słonecznik czy inne nasiona/ orzechy itp.)[1287].
Jedząc w ten sposób doprowadzisz w czasie do odbudowania zapasów składników odżywczych, a wszelkie wytyczne zostały opisane i wytłumaczone w sekcji #1 (szczególne ważne jest mieszanie pokarmów: #1C).

Do przybrania wagi

Proces został opisany szczegółowo w sekcji #9:Q35 a jest to uzależnione od wielu czynników, jednak funkcją wspólną jest: wyrobienie dodatniego bilansu energetycznego[1288].

Do utrzymania wagi

Jest to zależne od aktualnej wagi. Typowo wytyczne są opisane w sekcji (ponownie) #9:Q35 jak i #9:Q26. W celu osiągnięcia smukłej sylwetki – konieczne jest zastosowanie informacji z sekcji #1.

Do schudnięcia

W tym celu nie potrzebujemy w ogóle jedzenia (#K1) lub zużycie jedzenia znacznie poniżej wartości zaprezentowanych w powyższym (#9:Q26). Także, wytyczne z sekcji #1 mogą być kluczowe w celu osiągnięciu pożądanego efektu.

[1287] Pokarmy naturalne zawierają odpowiednie kombinacje składników i wartości odżywczej – zostało to już zaplanowane wcześniej, stąd liczenie oraz inne, z zasady nie są konieczne w tym celu.
[1288] Co zostało m.in. potwierdzone badaniami własnymi autora.

Zużycie wody i zwiększenie wydajności, jak i także w niektórych przypadkach: wagi (np. podczas długich wypraw) może być osiągnięte poprzez zastosowanie się do diety jedynie surowej, zbudowanej w przewadze z surowych warzyw i owoców (#1, wraz z jej konsumpcją wg wytycznych zawartych m.in. w s. #1C).

SPECYFICZNE/ INNE

Q40. ZMUSZENIE DO WYMIOTÓW W CELU KOMPLETNEGO OCZYSZCZENIA ŻOŁĄDKA/ JELIT Z NIEBEZPIECZNYCH SUBSTANCJI LUB INNYCH (OGROMNE ZNACZENIE)

Bierzesz wiadro wody i szklankę, szybko. Napełniasz je 3-4 litrami wody i pijesz ciągle wodę – w 250ml szklankach w najszybszy sposób (zmuszasz siebie do picia) aż do wymiotów (bez jakiejkolwiek przerwy – pijesz wodę ciągle: szklanka za szlanką). Pijesz do maksymalnego napełnienia, po czym przestajesz.

Pamiętaj, że masz do 30 minut po zażyciu danej substancji na jej wyrzucenie z żołądka nim nastąpi jej absorpcja w jelitach (jaka dzieje się po 40 minutach) więc zacznij zawsze proces możliwe natychmiastowo. Ten czas może nieznacznie się wydłużyć w zależności od stopnia zapełnienia żołądka, jednak przestać liczyć na to.

Upewnij się, że opróżnisz całe wiadro wody w celu bycia pewnym, iż cała zawartość została wyrzucona. Jest to szczególnie nieprzyjemne uczucie (zwłaszcza w jelitach). Zawsze trzymaj głowę poniżej serca, podczas całej procedury, jako iż umożliwi to tobie pełne i bardziej komfortowe wydalenie treści. Bardzo szybkie spożycie wody będzie skutkowało, samo w sobie: w wymiotach[1289].

Wiedz także, że metoda ta jest używana w szpitalach (najprawdopodobniej tylko gdy pacjent ma jeszcze przytomność) więc jeśli kiedykolwiek zdarzy się tobie popełnić błąd zażycia zbyt wielkiej (bądź omyłkowo większej) ilości danej substancji (jaka np. może się okazać śmiertelna w wypadku wchłonięcia) to zastosuj natychmiastowo, bez myślenia tą metodę. Zapamiętaj ją, jest bardzo prosta i skuteczna[1290].

W istocie jeśli nawet minął czas 30 minut, to i tak natychmiastowo powinieneś powodować wymioty jeśli istnieje nawet przypuszczenie, że np. pokarm jaki był spożyty mógł być pochodzenia GMO czy została zażyta trucizna/ zbyt duża dawka leku czy substancji/ pokarm organiczny z trucizną (tj. np. ziemniaki, patrz s. #1D,Solanina) i inne jako, że w ciągu minuty (od ustania picia wody, jakiej każdy może wypić jednorazowo pod rząd: także określoną ilość) zostanie rozpoczęty cykl oczyszczania jelita, a przez to i wchłaniania dalszego substancji toksycznych (z tego powodu, jeśli występują jakiekolwiek negatywne reakcje zatrucia, po zjedzeniu pokarmu – to odruchowo należy powodować wymioty). Płukanie jelit jakie następuje w wyniku użycia tej metody (także żołądka) – jest sensowne nawet do 16 godzin po zjedzeniu pokarmu trującego (patrz jako przykład: solanina w ziemniakach, jaka to jest dopiero rozkładana po tym czasie). Zrób to natychmiastowo, bo zawsze lepiej jest porządnie się zwymiotować niż zwiększać ryzyko poważnego zatrucia czy śmierci.

Q41. SYNTETYCZNY CUKIER (W TYM: SŁODYCZE) JAKO ELEMENT SZKODLIWY I ZATRUWAJĄCY ORGANIZM

Z tego powodu, iż kiedy spożywamy surowe, roślinne produkty naturalne jak warzywa i owoce, czy orzechy lub nasiona – zawierają one odpowiednio dobraną kompozycję innych pierwiastków, które są wymagane do absorpcji cukru zawartego w tych potrawach (także należy zwrócić uwagę na fakt, że ich zawartość w danej roślinie czy warzywie jest najczęściej minimalna, a także rozłożona w czasie). Cukry rafinowane, które można znaleźć w produktach przetworzonych, nie zawierają takiej mieszanki, dlatego są zużywane zapasy tych elementów z organizmu. Dodając do tego w większości przegotowaną dietę (ubogą w składniki odżywcze), obfitującą w słodycze – może przyczynić się to do bardzo szybkiego

[1289] Zwrócenie treści pokarmowej powinno nastąpić w ciągu minuty od zaprzestania picia wody. Zabronione jest spożycie wody bezpośrednio po wymiotach, a ta ostatnia może być dopiero wypita kiedy wystąpi jej silne pragnienie (ze względu na potencjalne rozrzedzenie elektrolitów wywołane jej częściowym wchłonięciem). Cała procedura wymuszania wymiotów jest w pełni bezpieczna, jednak raczej do przyjemnych nie należy, za to życie i przetrwanie jednak jest, najważniejsze.

[1290] Autor korzysta z metody, obecnie była ona stosowana k. 11 razy, z czego podczas jednego tygodnia prawie codziennie przez pięć kolejnych dni (ze względu na konieczność wyrzucenia oraz ustalenia dawki toksyn). Używane były zarówno znacznie większe jak i mniejsze ilości wody, jednak dawka proponowana jest odpowiednią, gdzie do wyrzucenia treści dojdzie w pełni oraz jest to w pełni bezpieczne.

wytworzenia znacznych niedoborów (których, skutki zostały zawarte w sekcji #1B). Ma on wpływ na znaczny rozwój wewnętrznej choroby organizmu (#K7) i także dlatego jest nazywany inaczej tzw. 'białą śmiercią' (cukier zawarty w naturalnych pokarmach surowych i roślinnych takiego efektu nie posiada jako, że organizm ma wytworzone naturalny mechanizmy jakie ograniczają jego spożycie, a także jego zawartość jest znacząco zminimalizowana, poza tym jest on inaczej rozkładany ze względu na fakt, iż posiada wszystkie inne elementy potrzebne do jego strawienia).

Zwiększone spożycie cukru (rafinowanego)[1291] ma także drastyczny wpływ na spowolnienie pracy mózgu co ma szczególne znaczenie w przypadku nauki i zapamiętywania nowych informacji, a także efektywnego myślenia. Zwiększone spożycie cukru rafinowanego wiąże się także z całą gamą innych symptomów (patrz m.in. #K8C,Pepsi/Coca-Cola), do których należą:

- uszkadza układ odpornościowy
- zaburza równowagę minerałów w organizmie
- może powodować wzmożoną aktywność, zdenerwowanie, trudność koncentracji, u dzieci rozkapryszenie
- podnosi stężenie trójglicerydów
- obniża reakcję obronną na infekcje bakteryjne
- może spowodować uszkodzenie nerek
- zmniejsza stężenie dobrych lipoprotein HDL
- prowadzi do niedoboru chromu
- ułatwia wystąpienie raka piersi, jajników, jelit, prostaty i odbytu
- zwiększa poziom glukozy i insuliny na czczo
- powoduje niedobory miedzi
- zaburza wchłanianie wapnia i magnezu
- osłabia wzrok
- podnosi poziom neurotransmitera – serotoniny
- może powodować hipoglikemię - obniżone stężenie cukru we krwi
- może powodować nadkwasotę
- podnosi poziom adrenaliny u dzieci
- pogłębia zaburzenia wchłaniania u osób z problemami jelitowymi
- przyspiesza starzenie się organizmu
- ułatwia wpadnięcie w alkoholizm
- powoduje psucie się zębów
- przyczynia się do otyłości
- zwiększa ryzyko choroby Crohna – zapalenia jelit i owrzodzenia jelita grubego
- pogłębia chorobę wrzodową
- zaostrza objawy artretyzmu
- zaostrza objawy astmy
- może spowodować infekcję Candida albicans – drożdżycę
- może spowodować powstanie kamieni żółciowych
- może wywołać choroby serca
- może wywołać zapalenie wyrostka robaczkowego
- może zaostrzyć objawy stwardnienia rozsianego
- może spowodować hemoroidy
- może spowodować pojawienie się żylaków
- zwiększa odpowiedź na glukozę i insulinę u kobiet stosujących pigułki antykoncepcyjne
- prowadzi do paradontozy
- przyczynia się do osteoporozy
- powoduje zakwaszenie śliny
- zmniejsza wrażliwość insulinową
- prowadzi do zmniejszenia tolerancji glukozy
- może zmniejszyć poziom hormonu wzrostu
- może podwyższyć cholesterol
- może zwiększyć ciśnienie krwi
- powoduje senność i zmniejszoną aktywność u dzieci
- może wywoływać migreny

[1291] W postaci rafinowanej nosi on znamiona narkotyku powodującego odurzenie (ze względu na pragnienie wewnętrznej choroby organizmu, która zmusza organizm – w wyniku jej znacznego przerostu do jego dostarczania, patrz sekcja #K7). W świetle powyższego można rzec, że jest narkotykiem.

- zaburza absorpcję białka
- powoduje alergie pokarmowe
- wywołuje cukrzycę
- może spowodować zatrucie ciążowe
- może wywołać egzemę u dzieci
- może spowodować chorobę wieńcową
- może uszkodzić strukturę DNA
- może zmienić strukturę białka
- może przyspieszyć starzenie się skóry zmieniając strukturę kolagenu
- może spowodować zaćmę
- może spowodować rozedmę płuc
- może spowodować arteriosklerozę
- może przyspieszyć podwyższenie lipoprotein LDL
- może zwiększyć ilość wolnych rodników we krwi
- obniża zdolność funkcjonowania enzymów.

Cukier rafinowany jest w istocie trucizną, a jeśli jest zażywany w znacznym nadmiarze (jak to jest często robione u części populacji) – powoduje podobne i rozległe zmiany w organizmie jak palenie papierosów (są one nawet większe). Co jest jednak charakterystyczne: to iż są one powolne i często niewidzialne z dnia na dzień. Białka, witaminy i inne substancje jakie zostały usunięte w wyniku jego refinacji, pełnią ważną rolę w procesie jego trawienia – a w wyniku ich braku, następuje niekompletny metabolizm węglowodanów co przyczynia się do tworzenia toksyn tj. kwas pirogonowy lub pochodne cukrów. Ten pierwszy akumuluje się w systemie nerwowym, natomiast te drugie w czerwonych ciałkach krwi (erytrocytach). Powoduje to problemy wywołane brakiem odpowiedniego dotlenienia organizmu, w wyniku zakłóconego oddychania komórkowego. Prowadzi także do znacznego zakwaszenia organizmu (patrz sekcja #K8I). Warte jest także zauważenia, iż spożycie cukru rafinowanego powyżej poziomu wymaganego dziennego spożycia powiększa wątrobę do maksymalnych rozmiarów, a jego nadmiar jest zamieniany w tłuszcz. Ten z kolei jest wpierw deponowany w brzuchu, pośladkach, nogach, biodrach, a kiedy zostaną one zapełnione – tłuszcz wędruje do miejsc takich jak serce czy nerki. Prowadzi to do szeregu chorób i problemów (osłabienie funkcji organów, degeneracja tkanek, zakłócenia ciśnienia krwi, uszkodzenie przywspółczulnego układu nerwowego, układu krążenia obwodowego i limfatycznego, zmienia się jakość erytrocytów – czerwonych krwinek). Spożycie cukru rafinowanego ma także szczególne znaczenie w chorobach psychosomatycznych (jakie to jest często jedynie efektem pośrednim wywołanym jego spożyciem długoterminowo). Jest także odpowiedzialny za obniżenie inteligencji oraz zaburzenia myślenia.

Cukier, jaki jest używany we wszelkich produktach obecnie – jest pochodzenia GMO, stąd zabronione jest jego spożycie (patrz s. #K8E). Dozwolone jest jedynie użycie cukru pochodzenia organicznego, także w produktach w jakich zostało to oznaczone na etykiecie (np. z trzciny cukrowej).

Stąd konieczne jest tylko przestawienie się na dietę w przewadze surową roślinną, wraz ze wskazaniami sekcji #1[1292].

Q42. ZNACZNE ZWOLNIENIE/ SPOWOLNIENIE PROCESU STARZENIA

Należy przede wszystkim stosować dietę z sekcji #1 (zostało także wytłumaczone z jakich przyczyn). Konieczne jest także przeprowadzenie oczyszczania kompletnego organizmu i usunięcie w wyniku tego możliwie wszystkich toksyn, zanieczyszczeń, które mają uszkadzający wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie (#K1-#K8). Także konieczne jest (w tym głównie suplementy: l-cysteiny i ozonu) regularne przeprowadzanie tych czyszczeń conajmniej raz do roku lub częściej (jak np. używanie regularnie, jednorazowe tygodniowe lub jednorazowe dwutygodniowe – kombinacji na pasożyty Wormwood+Black Walnut Hull+Cloves: patrz sekcja #K2:etap pierwszy czy stosowanie dawki podtrzymującej MMS: patrz sekcja #K7C). Trzeba także stosować regularną suplementację 200mg

[1292] W podrozdziale został pominięty wpływ użycia cukru pochodzącego z upraw genetycznie modyfikowanych, co ma aktualnie miejsce i jest prawdopodobnie znacząco bardziej szkodliwe od wpływu samego cukru na organizm (#K8E).

Resveratrol[1293] (Polygonum Cuspidatum extract, root – 400mg, 50% Natural Trans-Resveratrol – 200mg) + 30% Red Wine Extract (Alcohol-Free, Vitis vinifera), (w jednej tabletce[1294]) przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Istotne wydaje się także okresowe stosowanie takich suplementów (zgodnie z potrzebami) jak m.in.: Eleuthero, Pau D'Arco, Cat's Claw oraz kontynuowanie regularnej chelatacji organizmu z metali ciężkich (#K6) oraz odpowiednia dawka wysiłku fizycznego i najlepiej uprawianie jakiegoś sportu, a także przede wszystkim obowiązkowy jest wysiłek intelektualny w wysoce moralne i wysoko-zmotywowane prace i ciągła aktywność mająca na celu użycie maksymalnego myślenia w zakładane i ważne cele. Istotne jest także wprowadzenie balansu w życiu od pracy i odpoczynku w celu obniżenia poziomów stresu.

Q43. SKUTKI BRAKU ZASTOSOWANIA SIĘ DO ZALECEŃ ZAWARTYCH

W istocie odpowiedź na pytanie: 'Co się stanie jeśli nie podejmę się leczenia zawartego w tej książce ani nie zmienię diety' – brzmi: nic, do momentu w którym nie zachorujesz (o ile już nie jesteś chory lub nie cierpisz na pewne dolegliwości)[1295].

W istocie: tracisz i to tracisz potężnie – na funkcjonowaniu, jasności myślenia, poziomach energii, sposobie myślenia i ogólnego samopoczucia i lista ciągnie się... Jednak nie zrozumie tego ktoś, kto nigdy nie doświadczył stanu będącego po drugiej stronie, stąd mówienie o tym wydaje się pozbawione sensu. Kiedy dopiero choroba lub palący problem uderzy, tak że 'śmierć zagląda w oczy': wtedy z reguły człowiek podejmuje wysiłek by to zmienić – taka jest ludzka natura, a tylko pojedyncze jednostki się jej przeciwstawiają. Ty, jak zawsze – masz pozostawiony wybór.

Q44. PROCES IDENTYFIKACJI POKARMÓW TRUJĄCYCH I SZKODLIWYCH

Procedura w przypadku próby przydatności nieznanej rośliny do spożycia jest następująca:

- Bierzemy pierwszą próbkę i oceniamy ją dotykowo. Może ona np. parzyć lub być pokryta włoskami. Już sama ta cecha może wskazywac na rodzaj rośliny. Następnie rozgniatamy próbkę i wąchamy ją – może ona mieć znajomy zapach np. czosnku. Zapach jest kolejną cechą przydatną przy identyfikacji roślin. Z kolei bierzemy mały kawałeczek i umieszczamy go pod językiem, gdyż tam właśnie znajdują się zakończenia nerwów smakowych i jeśli mamy jakiekolwiek negatywne odczucia w postaci pieczenia lub przykrego smaku – wyrzućmy taką roślinę, ponieważ jest trująca. W królestwie roślin występują dwie typy trucizn i obydwie oznaczają się tą samą cechą: silnie piekącym lub parzącym smakiem. Jedna z nich jest rozpuszczalna w wodzie, a druga nie. W związku z tym: pokrzywy nadają się do jedzenia po ugotowaniu, a ugotowanie liści dzikiego rabarbaru powoduje wzrost stężenia zawartej w niej trucizny. Jeśli nie występują żadne nieprzyjemne odczucia przeżuwamy ten sam kawałek rośliny i rozprowadzamy jej sok po całej jamie ustnej. Samą roślinę wypluwamy. Odczekujemy kolejne 5 minut i jeśli wystąpią jakiekolwiek nieprzyjemne odczucia próba jest zakończona negatywnie. Jeśli nic się nie dzieje zjadamy mały kawałek badanej rośliny i czekamy przez 5 godzin. Jeśli nadal nie dzieje się nic niepokojącego roślina nadaje się do jedzenia.

Powyższe nie dotyczy grzybów (najlepiej ich unikać ze względu na niską/ prawie żadną wartość odżywczą) a po więcej informacji patrz sekcja #1C, gdzie zostały wytłumaczone powody służące ich wyeliminowaniu z diety, bądź też znacznego ograniczenia konsumpcji.

[1293] Jest to produkt naturalnie występujący w niektórym naturalnym pożywieniu i spowalnia procesy starzenia: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538685/ (Resveratrol delays age-related deterioration and mimics transcriptional aspects of dietary restriction without extending lifespan, mirror: www.xernt.com/xh/resveratrol).
[1294] Natural Resveratrol firmy Now Foods.
[1295] Więcej jest udostępnione po spełnieniu warunków z s. #X2 (treść nie mogła zostać umieszczona z pewnych przyczyn w książce).

Jak ciekawostka na zakończenie niech posłuży fakt, iż należy przy tym także wiedzieć, że mięso każdego węża jest jadalne. W sytuacji przetrwania może być także zjedzone mięso ludzkie.

Jeśli nie masz w sytuacji przetrwania wody to wiedz, że nie wolno tobie niczego jeść! W trawieniu zużywane są znaczne jej pokłady, co może przyczynić się do przyspieszonej śmierci w wyniku odwodnienia (patrz sekcja #K1).

Należy zauważyć, że metoda ta powinna być jedynie stosowana w przypadku prawdziwego survivalu (sytuacji przetrwania) gdzie zagrożeniem jest śmierć głodowa (i tylko przy udziale wody, jako że trawienie wymaga jej w znacznych ilościach). W żadnym innym wypadku nie powinna metoda być wykorzystywana ze względu na to, iż nawet małe ilości ziół czy innych mogą stanowić ryzyko śmierci[1296]. Opisana metoda ma zastosowanie w przypadku badania upraw i produktów GMO (patrz sekcja #K8E, czyli upraw w teorii jadalnych (jednak w ich przypadku wystarczy z zasady poczekać godzinę od zjedzenia b. małej ilości pokarmu, jeśli tylko przeszła nasze badanie wzrokowe ani także nie jest to uprawa z domieszką oleju[1297]).

Warto jednak nauczyć się rozpoznawania podstawowych upraw jadalnych i pospolitych zwierząt nim wyruszy się na wycieczkę do danego kraju lub tego przez jaki podróżujemy – w przypadku pozostania zagubionym (np. w wyniku awarii samolotu). To co jest przez nas spożywane ma wpływ na nasze zdrowie, a wiedza ta może stanowić o naszym przeżyciu.

Q45. ZABICIE WSZELKICH WIRUSÓW

Doustne użycie specjalnie przygotowanego ozonu uwięzionego w oliwie, w odpowiedniej dawce jest konieczne (#K2,etap piąty). MMS może być także substancją wspomagającą (patrz sekcja #K7C) jednak może być tylko zażywane w dzień kiedy nie są brane żadne inne substancje oraz w odpowiednich (większych) dawkach, czasem nawet do 15 kropel.

W przypadku innych, specyficznych jak np. HIV konieczne może być zastosowanie innych terapii (patrz pyt. #Q1 w tej sekcji) jednak istnieje przypuszczenie, że powyższe metody zniszczą bądź unieszkodliwią więcej niż 95% obecnych wirusów. Zapper może stanowić także urządzenie unieszkodliwiające wirusy (poprzez elektryfikację krwi) w przypadku braku efektu z pozostałymi (#K2B,Urządzenia elektromagnetyczne).

Q46. SUBSTANCJE ZWIĘKSZAJĄCE EFEKTYWNOŚĆ PRACY UMYSŁOWEJ

Po przeprowadzeniu kompletnego oczyszczenia (sekcje #K1-K8) nie będą one potrzebne. Jednak, jeśli już zajdzie taka potrzeba to konieczne może być skorzystanie także z innych ziół jak Eleuthero, które są adaptogenami i stabilizują funkcje nerwowe wraz z innymi.

SUBSTANCJA	OPIS/ KOMENTARZ[1298]
ALC (Acetyl-l-karnityna, ALCAR)	ALC przechodzi barierę krew-mózg (w przeciwieństwie do LC). Poprawia samopoczucie i pamięć, bywa pomocna w depresji. Działa na kilka sposobów, m.in. zwiększa cholinergiczną neurotransmisję. Duża dawka powoduje poirytowanie i ból głowy.
Bacopa (Bacopa monniera, Brahmi)	-

[1296] Lub nawet permanentnego kalectwa wywołanego zatruciem.
[1297] Np. roślinnego (z zasady rzepakowego) jaki to jest trucizną.
[1298] Źródło tabeli: http://szybkanauka.net/suplementy (na stronie można znaleźć także więcej informacji dot. pamięci, w tym także szybkiej nauki jak i innych; Suplementy poprawiające efektywność pracy umysłowej, mirror: www.xernt.com/xh/brain.enhancing.drugs).

Cholina	Cholina jest używana do syntezy acetylocholiny – neuroprzekaźnika potrzebnego do efektywnego działania pamięci.
Cukier	Dodaje energii i poprawia nastrój. Organizm reaguje na cukier wypuszczeniem insuliny, a ta z kolei redukuje poziom cukru we krwi obniżając poziom energii. Z tego powodu efekt początkowy (zwiększenia energii) jest szybko zastępowany przez tzw. upadek (po ok. 1 godzinie), gdzie może towarzyszyć spadek samopoczucia i ogólnego poziomu energii (dozwolone jest jedynie użycie źródeł naturalnych, patrz s. #1D).
DHEA (dehydroepiandroste)	Pośrednio może wpływać na nastrój poprzez ew. zmianę balansu hormonów: jest prekursorem estrogenu i testosteronu.
DLPA (L-fenyloalanina)	Zwiększa poziom dopaminy (co ma wpływ na czujność, pewność siebie, energię, motywacje) zwiększa poziom endorfin poprzez inhibicję ich rozkładu (przez co działa jak środek p/bólowy).
DMAE (Dwumetyloaminoet anol, DEANOL, DMEA)	Zwiększa przytomność umysłu. Duża dawka powoduje nerwowość, agresję, ból głowy.
Ginko (Ginkgo Biloba, miłorząb japoński)	Polepsza pamięć poprzez poprawianie przepływu krwi przez mózg.
Gotu kola (Centella Asiatica, Wąkrotka indyjska, Hydrocotyl)	Pomaga w koncentracji. Wbrew mylącej nazwie: nie ma nic wspólnego z Coca-Colą, ani nie zawiera kofeiny. Duża dawka obniża ciśnienie krwi i wywołuje senność.
Hiperycyna (Hypericinum, dziurawiec)	Używany w środkach przeciwdepresyjnych dostępnych bez recepty (np. Deprim), ma wpływ na poziom serotoniny.
Hupercyna A (Huperzine A)	Inhibitor acetylocholinoesterazy. Zapobiega rozkładowi acetylocholiny; roślina Huperzia serrata jest od wieków stosowana w chińskiej medycynie jako środek przeciwzapalny i przeciwgorączkowy; bezpieczny, tani i skuteczny, bez efektów ubocznych przy małych dawkach; poprawia pamięć, zdolność uczenia się i koncentracji przez dłuższy okres.
Kofeina (Teina, mateina)	Działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, ale też na wiele innych organów; polepsza procesy kojarzeniowe, zmniejsza zmęczenie i senność; zwiększa stres, zdenerwowanie. Filiżanka kawy zawiera ok. 80-140mg kofeiny, filiżanka herbaty ok. 60mg. Przy zbyt dużej dawce obniża zdolność koncentracji. Uzależnia. Czasami efekt jest paradoksalny i usypia. Opinie i wyniki badań nt. kofeiny są kontrowersyjne i skrajnie różne. Nie zalecana przy nadciśnieniu. Raczej lepiej jest pić słabą kawę częściej (np. co 3h) niż mocną kawę raz dziennie.
Kwas glutaminowy	W niewielkiej ilości przechodzi przez barierę krew-mózg.
LC (L-Karnityna, Karnityna)	Ważna dla efektywnego działania mięśni (pomaga transportować tłuszcz do komórek, w których zostaje on przekształcany w energię). Zmniejsza zmęczenie(?). LC nie przechodzi przez barierę krew-mózg, ale część LC jest zamieniania w wątrobie na ALC. L-karnityną w postaci suplementu powinny wspierać się przede wszystkim osoby jedzące mało mięsa – w roślinach są śladowe ilości LC.
Lecytyna (fosfatydylocholina)	Łatwo dostępna. Jest źródłem m.in. choliny.
Magnez	Niedobór magnezu powoduje m.in. trudności w koncentracji. Magnezem powinny wspierać się osoby żyjące w stresie i nadużywające kofeiny oraz alkoholu (ta ostatnia jak i stres nie sprzyjają utrzymaniu magnezu w organizmie). Jego użycie jest tylko zalecane z jedzenia (podobnie jak i innych, niektórych elementów na tej liście)[1299].

[1299] Po źródła w pożywieniu – patrz sekcja #1D,Magnez.

Omega-3	Do rodziny nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3 należą: ALA – kwas alfa-linolenowy, zawarty w siemieniu lnianym, oleju siemia lnianego, zielonych liściastych warzywach, orzechach włoskich i brazylijskich, oleju sojowym. EPA – kwas eikozapentaenowy, zawarty w oleju ryb morskich i wodorostach morskich. DHA – kwas dokozaheksaenowy, zawarty w oleju ryb morskich i wodorostach morskich. Nasz organizm jest w stanie przetworzyć kwas ALA na EPA i DHA. Brak Omega-3 w diecie jest jednym z czynników przyczyniających się do depresji, a także zwiększa poziom cholesterolu i trójglicerydów, agregacje płytek krwi i ciśnienie krwi. Kora mózgowa jest w znacznym stopniu zbudowana na bazie kwasu tłuszczowego DHA. Nasza dieta jest uboga w kwas Omega-3, który jest niezbędny w funkcjonowaniu mózgu, a niemożliwy do wytworzenia przez nasz organizm. Pierwsze efekty regularnego spożywania dopiero po 3 tyg.
Tauryna	Tauryna występuje praktycznie tylko w mięsie i suplementowaniem jej powinny być zainteresowane osoby unikające spożywania mięsa. Efekty działania tauryny są subtelne; Tauryna uspokaja i zwiększa stabilność myśli. Dokładna rola jaką odgrywa Tauryna na neuroprzekaźniki nie jest znana, wiadomo jednak, iż jest pozytywna (niedobór Tauryny, szczególnie u dzieci – to kaskada problemów).
Teobromina	Pochodna kofeiny występująca w ziarnie kakaowym. Mylona z kofeiną (czekolada nie zawiera kofeiny!). Działa dłużej i łagodniej niż kofeina. Uwaga: teobromina w dużych ilościach jest toksyczna, zwłaszcza dla ludzi starszych!
Żeńszeń	Pobudza ciało, lecz nie wpływa znacząco na pracę umysłową.

Istnieją także narkotyki (w tym cała grupa tzw. research drugs – tzw. narkotyków rozwojowych, jakie są substancjami nowymi) jednak ich użycie nie jest zalecane ze względu na niezydentyfikowane zmiany i prawdopodobne uszkodzenia fizyczne, zmiany biochemiczne w mózgu jakie mogą one potencjalnie powodować[1300].

W istocie to co jest najważniejsze[1301] to oczyszczenie organizmu z pasożytów oraz chorób jakie mogą toczyć organizm (#K1-K7, w tym #K8) wraz z oczyszczeniem z metali ciężkich (#K6) – likwidując także przerost wewnętrznej choroby organizmu (#K7) przy jednoczesnym wprowadzeniu odpowiedniej diety (#1). Pozwoli to na zdobycie czystego myślenia. Następnie w kolejności wymagane jest zmiana oprogramowania podświadomego (#9:Q23 czy #X2 w tym zastosowania przekonań zorientowanych pod konkretny cel) oraz nauczenie się mmemotechnik i innych (pamięciowych) jakie to pozwolą na pełne zwiększenie jego sprawności poprzez dostosowanie się mechanizmów w jaki sposób odbywa się jego działanie i kojarzenie informacji[1302].

[1300] Ich użycie jest związane z upustem μ (energii moralnej) przez co wiąże się to ze wzrostem pomysłowości i dobrego samopoczucia (jednak nie jest to efekt pracy mózgu tylko 'duchowe pieniądze' jakie są wydawane szybko na zdobycie tych pomysłów i idei, jakie to często okazują się próżne i bywają nierealne, kiedy efekt działania narkotyku przejdzie i następuje ich zweryfikowanie w rzeczywistości – patrz sekcja #3).

[1301] Zalecane jest tygodniowe spożycie 2-3 razy w tyg. (w różnych dniach) po 100g i więcej orzechów włoskich (jedzonych samodzielnie, bez łączenia z innymi pokarmami) jak i 2x 170g makreli (scomber scombrus) pochodzącej z morza ze względu na zawartość kwasów tłuszczowych Omega-3. Prawdopodobnie takze użycie ginkgo biloba jest jedynie sensowne, jednak należy uważać, bo uzależnia. Reszta jest podyktowana przez programowanie podświadome.

[1302] Nie jest objęte to tematem niniejszej publikacji, a musi zostać pominięte – także ze względu na znaczną objętość. Polecane są jednak szczególnie wszystkie książki i prace Tony'ego Buzan'a. Zostaną tylko podane pewne przykłady: mózg działa na bazie skojarzeniowej oraz tzw. wyciąganego 'znaczenia' (z ang. 'derived meaning') oraz poprzez powiązania z aktualną wiedzą, co umożliwia dostęp do pamięci (w istocie wszystko to co się stało oraz z czym mieliśmy kontakt w przeszłości jest zapamiętane, jednak ze względu na programowanie, brak w energii moralnej czy braki skojarzeniowe – mamy utrudniony/ wydaje się niemożliwy dostęp do tej informacji). Ma to takie implikacje, że jeśli uczymy się słów np. w nowym języku to najlepiej byłoby abyśmy odnieśli je do aktualnej wiedzy (stąd jest to tak bardzo ważne, by ją nieustannie poszerzać) czyli znaleźć powiązania pomiędzy aktualnie znanymi wyrazami (lub podobnie brzmiącymi) lub by uczyć się tzw. 'stacków' słów, czyli np. 'apricot pits' (w odniesieniu do aktualnie znanych, z jakimi mogą utworzyć tzw. znaczenie) czy 'bumpy ride' (znamy słowo pits, więc możemy skojarzyć to z morelą – czyt. pestki moreli; inny przykład: ride, a więc znamy to słowo jednak mamy problem z zapamiętaniem drugiego ze względu na brak skojarzeń czy widzialnych obrazów: dołączamy więc do 'drogi' słowo 'bumpy' jakie oznacza wyboisty i mamy: wyboistą drogę czy wyboistą podróż – znaleźliśmy już znaczenie ze względu na znajomość czegoś, z czym mogło być to połączone). Podobnie rzecz ma się w odniesieniu do tego, kiedy istnieje niemożliwość

Q47. ZROZUMIENIE PRZYCZYNOWOŚCI PROBLEMÓW SERCOWYCH, ROZSTAŃ ORAZ ICH ELIMINACJA WRAZ Z DODATKOWĄ METODĄ POZWALAJĄCĄ NA NATYCHMIASTOWE ODKOCHANIE

Myśl pozytywnie, ponieważ w wyniku uczucia miłości zginęło już wielu ludzi, a ty chcesz uniknąć bycia kolejną statystyką. Pomocne w zrozumieniu tego procesu mogą być poniższe informacje.

Zacznij od zajęcia się czymś wartościowym dla innych ludzi, gdyż właśnie najprawdopodobniej brak robienia tego lub niedostateczność procesu (w sensie finansowym) był przyczyną rozstania (przy zachowaniu informacji, że nie zdradzałeś kobiety z innymi, jednak to ma w istocie zastosowanie tylko do kilku znaków zodiaku i charakteru oraz jest z reguły tylko co najwyżej pod-przyczyną lub może nią być). Jeślibyś wykonywał pracę wartościową dla innych ludzi to byłbyś pewny siebie i bogaty. Możesz w tej chwili tego nie rozumieć jeszcze, ale ma to kluczowe znaczenie dla płci przeciwnej.

Zauważ także, że zemsta z reguły nie ma żadnego znaczenia lub jest ono pomniejsze, gdy te wartości zostały zachwiane. Jedynie z reguły rewanż w formie znalezienia innej kobiety, bądź bycia otoczonym przez inne[1303] ma jedynie jakąkolwiek sensowność jako iż może to być czynnikiem powodującym powrót ukochanej.

Zanim zostanie zrozumiany proces przyczynowo-skutkowy należy wpierw uświadomić sobie, że my jako stworzenia żyjemy w świecie jaki nosi pewne znamiona zawarte w dziele stworzenia, ustawione tak aby ten cel był realizowany[1304]. Z tego powodu my jako ludzie rodzimy się maksymalnie nieperfekcyjni, mężczyźni: minimalnie powyżej poziomu anarchii, a kobiety znacznie pod nim. Z czego te drugie są tak zaprogramowane, aby podburzać i siać maksymalną destrukcję w świecie tych pierwszych, gdyż umożliwia to ich rozwój zarówno intelektualny jak i całkowity pozostały (seks jest bardzo silnym motywatorem, a kobieta jest jedynie zawsze dodatkiem do życia mężczyzn) i nim nie zostanie to w pełni uświadomione – problemy oraz nieporozumienia będą rzeczą naturalną. Jednak co najważniejsze: żadna z płci nie jest kompletna i potrzebuje drugiej osoby płci przeciwnej by tworzyć połączenie – o jego jakości i zasadach nim rządzących zostanie powiedziane w dalszej części.

Odpowiadając na pierwsze pytanie zawarte – jak poradzić sobie z problemami sercowymi: a) spowodować powrót kobiety przez zmianę swoich cech charakteru na te atrakcyjne[1305] dla drugiej płci

zapamiętania czyjejś ksywy bądź też imienia. Załóżmy, że ktoś ma pseudonim: 'gołąbek' i nie jesteśmy w stanie go zapamiętać – zobaczmy więc w swoim umyśle, na widok jego twarzy: gołębia na dachu i 'wha la': zostanie to zapamiętane, jako iż zawsze zobaczymy tego gołębia kiedy przypomnimy sobie o tej osobie. Jeśli chodzi o imiona to można zobaczyć obrazy osób jakie znamy i dobrze pamiętamy ich imiona, a kiedy zobaczymy twarz następnej osoby – skojarzymy sobie ich z obecnie znanymi osobami. Wydaje się więc istotne, aby zawsze wyciągać tzw. znaczenie czy kojarzyć z czymś co nam znane, przy użyciu wielu płaszczyzn (wizualnej, słuchowej, czuciowej i innych powiązań) dot. informacji jakie są konieczne do zapamiętania (tzw. map myśli, gdzie główną koncepcję prezentuje się na samym środku widzianego obrazka, a później – idąc w rogi: rozrysowuje cały koncept, w głowie – jest to już bardziej zaawansowane i wymaga znacznej praktyki).

[1303] Jednak jest to również silne powiązane z charakterem, proaktywnością oraz zamożnością danego mężczyzny, gdyż samo to może nie być wystarczające i z pewnością w większości przypadków nie będzie. Z kolei to ostatnie (zmiany siebie): jest dość czasochłonne, a jeśli kobieta podjęła już definitywną decyzję oraz zapoczątkowała kroki ku zmianie – jest to już z zasady nieodwołalne.

[1304] Patrz sekcja #3 po więcej informacji, w tym przypisy tej sekcji (zewnętrzne źródła napisane przez autora w jez. angielskim w celu zrozumienia kompletnego tego procesu).

[1305] Jako przykład zdecydowania, inteligencji oraz pewności siebie niech posłuży przykład tego, jak kobiety wykorzystują raz postanowione słowa. Jeśli np. wysyłasz kobietę by kupiła tobie zakupy np. winogron, z poszczególnego sklepu, a ona kupuje ci z innego (jakie są niejadalne) to powinno to być w otwarty sposób zakomunikowane. Zostanie to jednak z pewnością w czasie, złamane jako iż winogrona zostaną przyniesione z innego sklepu – następnie kiedy dasz w zrozumiały sposób do zrozumienia, że zostało to wykonane źle, a ty zaczniesz wymagać paragonu – zapewne kobieta ucieknie się do zrobienia tego, jednak po czasie zauważy, że winogrona można kupić z innego sklepu, a pokazać paragon stary (data zakupu) gdzie zostanie to przełknięte (winogrona w innym sklepie są tańsze) i tak będzie to eksplatowane, we wszystkim – w każdym najdrobniejszym szczególe: zaczyna się od niewielkich odstępstw, a jeśli te nie są karane w drastyczny sposób to trend jest kontynuowany (w końcu kobieta traci zainteresowanie, jako że partner stracił pożądane cechy – o ile je miał na początku i nie był wykorzystany do innych celów, po czym po prostu odchodzi: szukać silnego i 'męskiego' partnera). Zawsze trzeba dać jasną karę – poinformować uprzednio o niej i w przypadku złamania postanowień: egzekwować (wdrożyć ją, gdyż brak tego ruchu pokaże słabość co będzie miało katastrofalne skutki). Kobiety tak są zbudowane, że szukają zawsze sposobności by wykorzystać słabość i udowodnić – jacy to mężczyźni są mało inteligentni oraz często im się to udaje. Jeśli natrafią na

(prócz tych wymienionych poniżej, czyli pewności siebie i pieniędzy – istnieje cały szereg, tzw. gra w jakiej trzeba nosić pewne cechy lub je wyrobić w procesie w celu podtrzymania uczucia miłości drugiej osoby, czego nadrzędną cechą jest wytworzenie u niej w mózgu stałego miejsca[1306], jakie jest poświecone jej myśleniem o tobie; niestety ze względu na temat tej książki nie zostanie to rozpisane, gdyż gdyby zostało to miałoby to podobną objętość do tej publikacji – zostanie jedynie podany odnośnik do źródła, gdzie można znaleźć jego znamiona, mimo iż też nie w pełni kompletne i wybrakowane w niektórych miejscach to jednak spełniające swój cel – zaznajomienia się z tematem[1307]) lub b) porzucić ją i usunąć w sposób najszybszy ze swego mózgu (jest to możliwe tylko po zastosowaniu techniki przedstawionej niżej) odwracając proces zakochania. Pamiętaj, że w danej osobie możemy zakochać się tylko raz w życiu, więc jeśli ‘zakochaliśmy się ponownie’ to tak naprawdę nigdy nie przestaliśmy w pełni kochać, a uczucie przeszło w tryb uśpienia (może ono trwać nawet do kilku lat bez znaku o ukochanej, a wystarczy do tego jedynie okazyjne myślenie oraz brak zakochania się w innej osobie w trakcie). Jedynie zastosowanie techniki jaka to każe przypominać sobie stale (przy mózgu generującym pozytywne wspomnienia o ukochanej) i pamiętać wszystko co złe i niedobre o byłej ukochanej[1308]. Oznacza to, że w momencie ‘natrętnych’ myśli o osobie w jakiej jesteśmy lub byliśmy niedawno w znacznej miłości – podczas pojawienia się tego wspomnienia: przerabiamy go w mózgu (zastępujemy) na sytuacje, wydarzenia i miejsca, gdzie faktycznie ta osoba nie była taka idealna, gdzie wyrządziła nam krzywdę albo po prostu naprawdę była złą kobietą, a my patrzyliśmy na nią w istocie przez różowe okulary. Jest to ciężkie początkowo, jednak konieczne. Możemy także zacząć szukać pocieszenia w rękach innej (tylko lepszej jakościowo!) kobiety, a także obowiązkowe jest zajęcie się pracą i obowiązkami. Alkohol i narkotyki są najgorszym rozwiązaniem, gdyż pokazujemy w ten sposób jacy jesteśmy słabi (dla siebie) – poza tym w istocie pogłębiają one problem wynikający z uczucia miłości jeszcze bardziej nas w tym wszystkim pogrążając i prowadząc do jeszcze większej rozpaczy, pomijając problem ścieżki przestępczej na jaką możemy (nawet nie chcąco wkroczyć w tzw. ‘afekcie’) – szukając ujścia swoich emocji[1309].

Kobieta jest zawsze podległa mężczyźnie, a jeśli to się zmienia to pojawia się problem. W tym wypadku należy dać kobiecie czyste warunki do jej poprawy i trzymać ją bardzo krótko, tak aby wiedziała na co może sobie pozwolić, a czego jej nie wolno (jak z dzieckiem). Jeśli te warunki nie zostaną zaakceptowane ani nie nastąpi postanowienie poprawy i zmiana w celu ich zrealizowania to najlepiej jest wówczas po prostu porzucić taką kobietę. W ostateczności jak kocha to wróci albo zmieni się dla ciebie.

Dzieje się tak również, kiedy wartość kobiety wzrośnie[1310] (np. często ma miejsce kiedy partnerka ma zbyt dobrze) albo kiedy zmienią się cele i myślenie tej ostatniej, przy czym bez znaczenia pozostają już bodźce jakie to wywołały lub zapoczątkowały tą zmianę. Wynika to także z tego, iż często kobieta wie, że partner mięknie lub rozleniwia się lub traci pewność lub dawne zdecydowanie, a poprzez to cechy jakie spowodowały jej pożądanie w pierwszej kolejności – ulegają zatraceniu (lub kiedy pojawiają się inne problemy tj. narkotyki, inna kobieta czy utrata pracy). Kiedy partner przestaje być atrakcyjny wtedy pojawia się możliwość do manipulacji i wykorzystania co jest prawdopodobnie próbą ratowania związku, o ile decyzja nie została jeszcze podjęta. Konieczne jest wówczas przywrócenie cech jakie są

---

takiego mądrego i pewnego siebie – to wiedzą, że jest to dobry materiał genetyczny dla ich potomstwa (przy zachowaniu innych cech charakteru).

1306 Często w celu pobudzenia wyobraźni drugiej osoby wystarczy lekko dotknąć ją (np. musnąć palcami ręki na jej udzie) przy jednoczesnym patrzeniu w inną stronę.

1307 Greene, Robert - [2001] The Art of Seduction.

1308 Ma to także zastosowanie dla płci przeciwnej, mimo iż jest to generalnie przeznaczone dla mężczyzn z powodu tego, iż są znacznie mniej przystosowani niż kobiety do przetrwania porzuceń.

1309 Osoba będąca w stanie miłości zachowuje się w istocie jak narkoman poszukujący ‘działki’ i jest on bardziej skłonny zdecydować się na rzeczy niebezpieczne i po prostu głupie. Problemem (różnicą) jest tylko to, że tą działkę można dostać tylko u jednego dilera na świecie.

1310 Jest ona w stanie, najczęściej dzięki zmianon w wyglądzie – zwiększyć swoją atrakcyjność (mimo, iż nie tylko bo dzięki swojej pracy lub bycia w pobliżu ciebie – jest w stanie się przedostać do sfer większych wpływów, czyli ludzi bogatszych bądź bardziej zaradnych, pewnych siebie, a jacy będą stanowili większą dla niej wartość). Jest to mechanizm podobny do tego, kiedy byś nagle chodził z kobietą 5/10 (i nie był zakochany i z zasady nic z drugą osobą by cię nie łączyło; dla kobiet jeszcze: byłbyś w wieku reprodukcyjnym, czyli poniżej 30-35 maks.) a nagle podeszłaby kobieta 9/10 jaka by ciebie chciała oraz pożądała (np. w wyniku tego, że dzięki swojej pracy stałeś się milionerem). Oczywiście te przykłady rzadko tak wyglądają w rzeczywistości, jednak pokazują w pewny sposób myślenie. Kobieta taka, podobnie zresztą jak ty – najpierw by się chciała upewnić, że jest to pewne i dopiero po czasie by odeszła (no chyba, że uważałaby cię w umyśle za przegranego i zdecydowałaby się na ten krok znacznie wcześniej – porzucając wszystko, byle tylko byś jej nie dotykał). Stąd, tak ważne jest utrzymanie swojej atrakcyjności i rozwój za wszelką cenę, zwłaszcza kiedy jest się w związku.

pożądane w celu wydania i utrzymania do pewnego momentu potomstwa (pewność siebie, zasoby pieniężne – jakie mogą być zdobyte jedynie poprzez działania proaktywne mężczyzny).

Z kolei (dla kobiet, w drugą stronę) jeśli mężczyzna zwiększył swoją wartość przez co jest w stanie znaleźć ładniejszą i bardziej atrakcyjną fizycznie kobietę od ciebie – to najprawdopodobniej zostaniesz zostawiona, zwłaszcza jeśli nie łączy was dziecko ani wspólny kredyt jaki to z pewnością już by dawno został spłacony w wyniku jego sukcesów (i oczywiście ma do tego psychikę lub jest na tyle zdolny, aby to zrobić). Także konieczne jest zadbanie o swoją fizyczność oraz pójście z charakterem w stronę tego, aby sprawić by on dobrze się czuł, jednak też wiedział z drugiej strony iż musi się postarać. Jest powiedzenie, iż jeśli mężczyzna czuje się czy też jest traktowany jak król przez swoją partnerkę to również z wzajemnością traktuje on swoją partnerkę jako królową – wykorzystaj tą informację.

Mężczyzna musi być twardy (pewny siebie) i jest stworzony po to, by być dla kobiety oparciem (z kolei ta ostatnia właśnie szuka takiego protektora jaki będzie nią chronił). Co jest warte zauważenia to, iż: mężczyźni niepewni siebie nie stanowią takiego partnera. Jednak co jest interesujące, to zjawisko iż kobieta celowo 'testuje' swego partnera, by upewnić się iż ma on to czego ona wymaga, bądź nie zatracił tego w czasie. Z tego powodu będzie zachowywała się podobnie do kilkuletniego dziecka – w celu potwierdzenia tego. Jako przykład niech zostanie wykorzystany poniższy przykład np. pościeli – autor powiedział, że jej nie chce, gdyż powłoka jest zbudowana z syntetycznego (złego) materiału[1311] i dał o tym do zrozumienia w sposób słowny i pisemny, jednak wciąż pościel znajdowała się na kołdrze. W momencie kiedy kołdra została pocięta (zniszczona całkowicie) wtedy dopiero osoba ta zrozumiała, że przegrała na starcie – jednak cierpliwość autora była testowana i to przez znaczny czas, a i wciąż jest gdyż dana osoba uparła się na zapewnienie pościeli. Kobiety są nieustanne w swoich dążeniach i trzeba się z tym pogodzić. Jednak tylko takie działanie, natychmiastowe – właściwe i zdecydowane jest wymagane, po to by udowodnić swoją wartość, gdyż jest to tym czego ona szuka. Najczęściej są to rzeczy małe i błahe, choć niekoniecznie dla tych ostatnich[1312]. Właśnie na nie trzeba zwracać uwagę, gdyż odpuszczenie w rzeczach mniejszych prowadzi do testowania w rzeczach większych, a jak się to kończy to każdy z pewnością wie (kobieta traci zainteresowanie, bądź zapewni sobie w czasie taką władzę, że zrobi z mężczyzny niewolnika). Z tego powodu kobiety muszą być trzymane krótko i muszą wiedzieć gdzie jest ich miejsce[1313].

Należy także wiedzieć, że w przypadku: zarówno kobiety i mężczyzny dodatkowym atutem atrakcyjności może być inteligencja oraz wiedza, jaka też jest poszukiwana – jednak w przypadku kobiety zepchnięta na dalszy plan, gdyż geny dla potomstwa są najważniejsze. W celu poszerzenia tej ostatniej konieczne może wydawać się zdobycie wiedzy oraz odpowiedniego programowania w procesie (nie jest to w ogóle związane z uczelnią jaka została ukończona, bo o niczym to nigdy nie świadczy). Inteligencja mężczyzny z kolei przejawia się dla kobiety, w tym iż jest on w stanie zdobyć zasoby materialne dla rodziny.

Bycie miłym ciągle, a nie stanowczym ma swoje konsekwencje. Wyobraź sobie, że nagle od teraz dostajesz tylko 1 posiłek jako pokarm: tuńczyka[1314]. Ciągle, nieustannie zostaje tobie serwowany tylko ten posiłek – stale jesteś zmuszany początkowo do jego jedzenia. Niektórzy by już zrezygnowali po 1 dniu, jednak niektórzy wytrzymają nieco dłużej. To samo dzieje się przy kobietach (zwłaszcza przy

---

[1311] Patrz o powodach, sekcja #K8C,Plastiki.

[1312] Wiedz, że kobiety będą się zarzekały tobie prosto w oczy, iż to nie one: przecież jak to ona mogłaby zrobić. Jednak z zasady jeśli masz zarodek inteligencji to znajdziesz dowody na ich zakłamanie. Szukasz jedynie aktywnie tych pierwszych, a ostatnią rzeczą o jakiej możesz pomyśleć, to by obdarzyć jakąkolwiek kobietę pełnym zaufaniem i wierzyć na każde słowo. Sprawdzenie jest najwyższą formą zaufania. Wiedz o tym i stosuj się do tego, zawsze – bez żadnych wyjątków. Uważaj jednak najbardziej na ukryte intencje kobiet, gdyż mogą one być dla ciebie bardzo bolesne – z reguły jednak to widać, bo coś zawsze się omsknie. Uważaj, bądź czujny zawsze i przewiduj, reaguj natychmiastowo i zabezpiecz się. To kobiety są często bardziej inteligentne od mężczyzn, dlatego że ci ostatni są często ślepi i dają się manipulować. Chcesz tego uniknąć (co jest postrzegane de facto przez kobiety jako: głupi, naiwni i kompletnie beznadziejni jako materiał genetyczny na partnera, co najwyżej 'miły ciotowaty gość' zapewniający zasoby do wychowania nie swojego dziecka – ujęte w inny, bardziej szerszy sposób). Zmiana jaka jest konieczna by przejść na drugą stronę jest subtelna – wystarczy stać się pewnym siebie (#8) i uważnym oraz szerzej patrzącym i kwestionującym wszystko człowiekiem, aby stanąć po wygrywającej stronie samców.

[1313] Mimo iż te ostatnie się z tym nie zgodzą i prawdopodobnie poczują się urażone, jednak fakt faktem jest taki, iż kobieta (jeśli mężczyzna postępuje w inny sposób) traci w nim (w czasie) zainteresowanie, gdyż często nie chce mieć uległego chłopca w domu – tylko prawdziwego mężczyznę, o jakim wie iż będzie mieć oparcie, a on będzie głową rodziny – a nie ona.

[1314] Przy pominięciu zatrucia rtęcią, jakie może być wywołane ekstensywnym spożyciem rtęci w nich zawartych, #K8C,Rtęć.

nich) kiedy obojętnie co nie zrobią (czasem nawet specjalnie coś popsują, po to by zostały ukarane) dostają zawsze tą samą reakcję: 'ok, ok' czy ogólną akceptację i 'ulizywanie się' pod nią. Wiedz, że zawsze musisz dostarczyć kobiecie powody do myślenia o tobie, stąd tak ważne jest robienie stale czegokolwiek co wykracza poza ramy oraz co doprowadza do twojego własnego rozwoju[1315].

Należy wiedzieć, iż kobiety często używają płaczu oraz odmawiają seksu – przestań grać w te ich głupie gry. Jeśli dasz jej do zrozumienia, że jeśli to zrobi – to ty zaczniesz chodzić na dziwki lub znajdziesz sobie inną to od razu zmieni zdanie. Widzisz: kobieta zawsze posuwa się tak daleko jak tylko myśli na ile sobie może pozwolić, zawsze. Zastosuj więc powyższe, a zobaczysz jak się wszystko zmieni (o ile nie jest już za późno)[1316]. Bycie dobrym jest akurat złe w stosunku do kobiety, mimo iż nie chodzi o to, aby być niemoralnym – bardziej chodzi o to, że trzeba być zdecydowanym i twardym niż potulną ciotą (jest to sposób myślenia kobiet kiedy mężczyzna tzw. 'mięknie'[1317] i w tym momencie tracą bądź już dawno straciły zainteresowanie w danym mężczyźnie[1318] a reszta jest już oczywista). Musisz zrozumieć, że jest to przyczynowością[1319] o jaką musisz zadbać w przyszłych związkach (lub zmienić się po to, by nastąpił powrót jej do ciebie – jednak z reguły nadzieja jest zatracona właśnie ze względu na twoje wcześniejsze zachowanie)[1320]. Przełknij to i zmień siebie, bo one tego nie zrobią. W ten sposób jest to wszystko zbudowane, a te ostatnie rady mogą być same w sobie jedyną przyczyną, dlaczego kobieta uciekła od nas (i przez co możemy czuć się oszukani). To jest naprawdę bardzo proste do zrozumienia: miękniesz = przegrywasz.

Załóż także, że kobiety zawsze ciebie oszukują[1321] i wykorzystują twoją naiwność, gdyż nie jest to zbyt daleko oddalone od prawdy. Sprawdzaj zawsze wszystko i oczekuj dowodów nawet na sprawy najmniejsze.

W istocie kobiety są stworzone po to[1322] by zwiększyć rozwój oraz moralność mężczyzn, mimo iż może to tak nie wyglądać. Gdyż, widzisz: rozwijasz się i następuje rozwój całej cywilizacji jako iż seks jest bardzo silnym motywatorem (zostanie to powtórzone ponownie) w tym także prowadzi to do rozwoju mężczyzny na osobę zdecydowaną, pewną siebie i przygotowaną na wyzwania życiowe także poprzez

---

[1315] Czy zrozumiałeś już dlaczego kobiety są zainteresowane w 'złych' mężczyznach? Nie tylko chodzi tutaj o ich pewność siebie, jaką oni muszą posiadać ze względu na cechy towarzyszące oraz bardzo częsty wybór drogi pasożytnictwa (#3). Rola kobiet polega na tym, aby doprowadzać do rozwoju mężczyzn a ci ostatni z zasady (jak i sama początkowa moralność kobiet) wymagają 'naprawy' lub opieki, gdyż kobieta czuje się wtedy potrzebna i spełniona, jako iż ma osobę silniejszą nad nią. W życiu nie zawsze jest tak, że jemy posiłki dla nas zdrowe, a często wybieramy to na co mamy ochotę, a co niekoniecznie może okazać się dla nas dobre. Zacznij być stanowczym i nieprzewidywalnym, ważne jest tylko aby być przy tym pewnym siebie jak i zdecydowanym (#9:Q23, #X2) oraz stanowczym w swoich działaniach oraz dążeniach, a nie 'chomikiem' czy 'potulną lalką' dla kobiety. Zrozumiesz to, kiedy zmienisz swoje nastawienie psychiczne oraz myślenie, a przez to wprowadzisz w swoje działania codzienne w kontaktach z kobietami.

[1316] Czasami może być konieczne udowodnienie powyższego, więc zamiast mowy – zademonstruj (niekoniecznie musisz przecież umawiać się z inną, jednak sam już widok innej kobiety może zmienić perspektywę tego co kobieta może oraz na co może sobie pozwolić).

[1317] Dzieje się często tak, również ze względu na brak pieniędzy – gdyż gdyby były te ostatnie to mężczyzna miałby wokół siebie grono adoratorek co w istocie miałoby wpływ na kobietę oraz wpływ na pewność siebie mężczyzny. Jeśli nawet się nie dzieje tak i nie jest to bezpośrednią przyczyną, to w istocie problem może twkić w mechaniźmie tzw. chlebu wstydu jaki został opisany w sekcji.

[1318] Lub po prostu: wykorzystują go.

[1319] Miało to zostać pominięte, jednak musi być napisane wraz z przykładem. Jedną z przyczyn (co prawda niezmiernie rzadką) może być to, że partnerka nie została przez ciebie zaspokojana seksualnie, wystarczająco – co mogło także być czynnikiem dodającym. Z reguły bardzo rzadkie jest powyższe, gdyż jeśli się tak dzieje to z reguły nie jest formowany związek lub zbyt długo się on nie utrzymuje (w czego wyniku: rzadko, dochodzi do zakochania) jednak przyczyna ta nie może zostać wykluczona, zwłaszcza w wyniku zaniedbań jakie pojawiają się w terminie późniejszym (wina leży po obu stronach).
Jako przykład zostanie podany odnośnik do filmu: http://www.nuvid.com/video/13192/sharka-s-gaping-ass-gets-hard-fucked-and-creamed (mirror: www.xernt.com/xh/hardcore.sex) a także informacje z #9:Q34 i Q23.

[1320] Największą bronią przeciwko kobiecie jest wykluczenie/ utracenie więzi/ ostracyzm (wykluczenie z towarzystwa lub środowiska osoby, która mu się naraziła; też: atmosfera niechęci lub wrogości otaczająca taką osobę)/ utracenie kontaktu czy kompletna jej ignorancja. Korzystaj z niej mądrze.

[1321] Z zasady jednak: największym problemem na tym etapie jest miłość. Istnieje przypuszczenie iż może to być jedynie skorygowane przez odpowiednie programowanie podświadome (#K8J, #X2).

[1322] W istocie jako ciekawostka zostanie powiedziane to, iż jest możliwe zrozumienie oraz myśli jak i intencji płci przeciwnej, dla obu z płci. Wymagany jest do tego jednak przeogromny rozdział wiedzy oraz umiejętności jaki może zostać jedynie nabyty w wyniku jej zastosowania w praktyce (mózgi obu płci są zbudowane w taki sposób, aby napędzić myślenie o drugiej osobie oraz by mieć przeczucie iż nigdy tak naprawdę nie zrozumiemy jej do końca, a dzieje się to samoczynnie – w wyniku przeradzając się w uczucie miłości).

cechy jakie są wbudowane w kobietę. Osoby, którzy znają zasady i działają wg nich[1323] wygrywają, natomiast ci którzy ich nie znają, bądź są ich pozbawieni lub ktoś im je powiedział lub nie zaakceptowali oni tego albo po prostu to zignorowali (i postępują inaczej): przegrywają. W tego wyniku zawsze są oni traktowani w ten sposób do końca życia, co jest paradoksalne: tylko z braku chęci do akceptacji oraz podjęcia działań innych niż te jakimi drążyli przez całe życie dzieje się tak. Widzisz, wcale bycie 'złym' (co nie jest wcale, w istocie tym ostatnim, tylko jest to synonim słowa: zdecydowany i pewny siebie) nie jest tym, czego kobieta poszukuje. Jest to dalekie od jej bicia czy poniżania, jednak czasem metody na tego pograniczu okazują się zademonstrowaniem siły i mogą być zrobione w moralny sposób (przecież nie musisz kobiety zaraz zabić bądź też wytargać za włosy – wbrew pozorom odniesie to skutek odwrotny od zamierzonego) a przecież wystarczy ją tylko mocniej złapać – wywrzeć presję poprzez pokazanie jej co jest źle przez nią robione lub inne jakie są moralne w efekcie, a jakie są wystarczające do zademonstrowania siły (jeśli nawet dojdzie do czegokolwiek to przecież nic nie zrobiłeś – w istocie)[1324]. Istnieje także cały szereg innych metod, jednak z zasady okazuje się iż te najprostsze są najskuteczniejsze. Wykorzystaj je więc i zacznij myśleć w jaki sposób możesz je wdrożyć w kontaktach z kobietami.

Istnieje także trzeci problem jaki nie wynika zazwyczaj z powyższych (choć jest to uwzględnione – może on być także przyczyną uzupełniającą)[1325]. Powstaje, kiedy jedna osoba wkłada więcej energii w związek niż osoba druga, a w wyniku tego zachodzi tzw. brak równowagi energetycznej jaki to znajdzie przejaw w kłótniach, sprzeczkach czy negatywnym zachowaniu. Wynika z tego m.in. to, że przykładowo kobieta może dawać do zrozumienia mężczyźnie (lub powody do myślenia), że może się ona np. spotykać z innym mężczyzną, a w istocie oczekuje tego, abyś ty włożył więcej czasu w ten związek po to, by to jej było dobrze (a przez to także wam). Tłumacząc ten mechanizm w inny sposób: to kiedy jedno z was wkłada więcej energii w związek niż partner długoterminowo – to rozłożenie energii jakie jest już w tym momencie nierówne – zaczyna być widoczne. Startujecie z 50% / 50%, jednak kiedy ona robi tobie kolację to (w uproszczeniu) zabiera tobie 1% i jest teraz 49% dla ciebie i 51% dla niej. W istocie kiedy dojdzie do magicznej wartości k. 30% do 70% (kiedy jeden partner poświęca się zdecydowanie bardziej dla drugiego) to zaczyna się psuć, relacje zaczynają niszczeć, jednak jest to tylko sygnał ostrzegający. Jeśli balans nie zostanie skompensowany[1326] przez np. mężczyznę (w wyniku starań kobiety poprzez komunikowanie[1327] jej oczekiwań) to zacznie ona podświadomie szukać tego związku gdzie indziej (na tym etapie to jednak jest ostrzeżenie) – kogoś kto skompensuje tą nierównowagę energetyczną tym wywołaną. Jeśli z kolei mężczyzna pominie kompensację tej energii w związek poprzez np. zabranie jej do restauracji czy czegokolwiek (w dłuższym terminie) co wyrówna ten balans najlepiej początkowej równowagi – związek skończy się w separacji i prawdopodobnie rozwodzie. W świetle powyższego: wymagane jest zawsze także

---

[1323] Ze świadomym zrozumieniem, czy też w wyniku jego braku (nieświadomie) – jest już mniej nieistotne i nie ma w zasadzie większego znaczenia.

[1324] Musisz zawsze uważać, by nie wpuszczać więcej niż 1 kobiety do domu, gdyż zniszczą ciebie psychicznie – nawet samym gadaniem, jak i obecnością przez co staniesz się strzępkiem nerwów. Córki są wyłączone z tego równania. Jest to częściowo spowodowane tym, że kobiety – w większości z krajów, mają zbyt wielkie prawa (dot. to Polski). Ponadto zdaj sobie sprawę z tego, że często agresorem nie jest ani mężczyzna ale właśnie kobieta: dając widoczne powody do interwencji tego ostatniego (w zasadzie to tak jest zawsze, bo kobiety co najwyżej mogą porzucić partnera). W dodatku jeśli dojdzie do tego ostatniego to zawsze z reguły kobieta jest przedstawiana jako niewinny anioł, siejąc swoją propagandę (to ona jest rzeczywiście sprawcą czynów niemoralnych, jednak zupełnie inna wersja jest promieniowana na zewnątrz). Mężczyźni generalnie jeśli mają 'problem' do siebie – zostają obici, a później nieczęsto jest tak iż jeśli to agresor zostanie pobity to wtedy mogą występować kłopoty po twojej stronie z prokuraturą. Z tego powodu najlepiej jest wszelkich walk unikać (także na potencjalne uszkodzenia zdrowia lub zagrożenie życia, jakie może nastąpić w trakcie). Kobiety z kolei, zdają się w trzymać tzw. 'niewidzialną sztamę' (jedność), gdzie w świecie mężczyzn raczej to nie występuje. Odczuwają one konieczność kontaktu z innymi osobnikami swojej płci.
Mężczyzn z kolei można zaliczyć do naiwnych, że wierzą w to co mówią kobiety i poddają się ich urokowi. Jeśli np. w sądzie kobieta jest sędzią to z zasady – ta niewidzialna kobieca więź ma wpływ na wyrok i z reguły jest on stronniczy ('bo przecież to kobieta – ona jest niewinna, to facet jest zły').
W przeważającej części przypadków niezdolność do chęci poznania prawdy oraz niezdolność do jej zrozumienia jest widoczna. Wyroki zapadają w relacji do 'zagrożenia do społeczeństwa' jaki dany czyn lub akt sprawia, jest to ważne do zrozumienia.
Uważaj na kobiety – przestań na zawsze z nimi dyskutować.

[1325] Jest to tzw. kabbalistyczny 'chleb wstydu' (z ang. bread of shame, gdzie energia stron zostaje zaburzona. Więcej pod adresem: http://xernt.com/Kabbalistic-Bread-of-Shame-explanation-How-to-understand-the-invisible-schemes-beyond.

[1326] Dotyczy to obu płci, jednak zostało zaprezentowane na przykładzie mężczyzny jako iż dotyczy to znacznej większości przypadków, co może mieć wpływ z zamożnością (lub jej wzrostem) danego mężczyzny oraz przemijaniu urody kobiety wraz z czasem.

[1327] Niekoniecznie werbalne.

kontrolowanie ilości energii jakie są wkładane przez obu partnerów oraz podsycanie wzajemnego zainteresowania przez cały okres narzeczeństwa bądź bycia ze sobą razem[1328].

Pamiętaj, że kobieta[1329] jest tylko dodatkiem do twojego życia – nie jest ona równa tobie, jest zawsze pod (poniżej) a wszelkie problemy zaczynają się dziać kiedy tak właśnie się dzieje (iż nagle jest przez nią odczuwane to, iż jest równa tobie ze względu na traktowanie jakie otrzymuje – właśnie w wyniku postawienia jej na równi lub powyżej siebie – co dzieje się w momencie kiedy ty przestajesz prowadzić)[1330]. Jest to często przejaw słabości mężczyzny, jaki jest odurzony miłością, a kobieta zaczyna go traktować jako swojego niewolnika, wykorzystując swą broń w postaci seksu i niespełnionego pożądania. Wtedy najczęściej dochodzi do utraty zainteresowania drugą osobą i jeśli nadal jest pożądana (typowo do 35-40 lat) i/ lub bądź wie, że jest w stanie mieć lepszego (bogatszego lub takiego co będzie ją inaczej traktował i nie będzie w jej umyśle – nieudacznikiem[1331]). Z reguły tak jest postrzegany mężczyzna bez pieniędzy, jednak tylko z zasady jeśli kobieta ma poczucie większej wartości od niego.

Musisz także porzucić ideę: bycia potrzebującym. Dzieje się z zasady wtedy tak, kiedy twoje poczucie własnej wartości jest niskie lub (co może się dziać np.) kiedy jesteś 'na głodzie', bo dawno nie miałeś kobiety i nie uprawiałeś seksu lub przy utracie pracy czy innych. Jest to oznaka braku pewności, słabej wartości i jest to dla kobiet mocno nieatrakcyjne, a często dzieje się, gdy to ona jest tą jedyną. Upewnij się także, że będziesz utrzymywał kontakty z innymi kobietami (niekoniecznie seksualne). Więcej zostało o tym opisane w sekcji #10,Jak spłacić wszystkie długi i wygrać wolność finansową (przypisy).

Zostanie powtórzone jeszcze raz: musisz iść nieustannie swoją własną ścieżką, a nie iść za ścieżką kobiety, gdyż z zasady jeśli tak zrobisz i będziesz dopasowywał się (co nie znaczy, że nie możesz się dostosować np. z terminami) pod 'dodatek' to najprawdopodobniej przegrasz i pozostaniesz na lodzie, jako iż w tym momencie często role się odwracają i przysłowiowo dopiero wtedy zaczynasz 'jeść jej z ręki', a nie ona tobie (często właśnie zaczyna się w to taki niewinny sposób, że np. przyjmujesz szkolenie jakie ma służyć pomocy twojej kobiety w jej zawodzie lub inne mniej znaczne, gdzie ona piastuje pozycję dominująca, w efekcie[1332]). Tracisz w efekcie pozycję samca dominującego w związku i w wyniku tego następuje porażka. Pamiętaj, że kobiety szukają silnych psychicznie[1333] i stanowczych

---

[1328] Zaprezentowana wiedza może być korzystna dla obu partnerów oraz jej zrozumienie, po to aby wiedzieć iż obie osoby muszą się poświęcać mniej więcej po równi, aby dany związek przetrwał. Często nieporozumienia wynikają z niespełnionych oczekiwań oraz braku umiejętności spojrzenia oraz zrozumienia drugiej osoby – w tym dialogu o potrzebach własnych (także przede wszystkim jej celów oraz personalnej agendy). Mimo iż należy podkreślić, że często wiąże się to z brakiem wiedzy jednego partnera (lub niechęcią do zauważenia), że druga osoba czyni dla nas zbyt wiele i jeśli my nie podejmiemy działania, aby ona także była zadowolona – to związek się rozpadnie (mimo, że to drugie także może być także intencjonalne). Wiąże się to z wejściem w filozofię najmniejszego oporu intelektualnego (pasożytnictwa) drugiej osoby i jest naturalnym procesem jaki zachodzi zawsze, gdyż do jego kontynuowania wymagane jest jedynie poddanie się naturalnym nawykom.

[1329] Musisz zdać sobie sprawę z tego, iż jeśli twoja kobieta lub dziewczyna jest wariatką to musisz ją traktować w taki sposób i być tego świadom. Najlepsze jest jednak, jesli nie zastosuje się do stawianych wymagań – opuszczenie jej (paradoksalnie może to być coś czego się nie spodziewa i co rozpocznie proces jej zmiany – nawet jeśli nie to i tak warto to zrobić). Cena seksu, nie jest tego warta.
W przeciwnym wypadku kobiety cię zniszczą i doprowadzą na skraj załamania psychicznego – nie jest to napewno tego warte. Zostaw je z własnymi problemami i zacznij żyć (nie wszystkie kobiety takie są bądź pozostały z wadami, a rozwijają się i są w miarę normalne – wysoko moralne i życie z nimi jest przyjemnością oraz marzeniem w realizacji – warto zostawić każdą inną dla takiej). Także jeśli twoja kobieta jest pijaczką bądź bierze narkotyki na bazie regularnej – porzuć ją. Zaoszczędzisz sobie nerwów jak i straconego czasu.

[1330] Nawet jeśli nie jest tak w rzeczywistości – to podejście myślowe mężczyzny, jaki to zaczyna traktować kobietę na równi – często jest przyczyną problemu, gdyż z zasady wtedy przekazywana jest cecha kontroli nad związkiem/ małżeństwem, a kobieta nigdy nie jest tzw. alpha, czyli przewodnikiem stada i zacznie ona w czasie szukać takiego, zrywając znajomość z danym mężczyzną.

[1331] Wbrew pozorom właśnie tak kobiety myślą o osobach o niższym poczuciu wartości od niej, mimo iż głośno raczej nigdy nie jest to mówione (zawsze są podawane jakieś 'logiczne' argumenty, jakie mają za zadanie ośmieszenie, bądź pokazanie wad lub złego traktowania, jednak nigdy nie są ujawnianie prawdziwe emocje jakie temu towarzyszą, a to błąd gdyż jest to w istocie przyczyną – reszta to tylko zasłona dymna).

[1332] Mimo, iż może to być przez ciebie nieodczuwalne, bądź niewyczuwalne to jednak np. dopasowywanie się, że zawsze to co ona chce, a nie to co ty chcesz i gdzie ty idziesz jest przede wszystkim przyczyną upadku, bo chcąc tego czy nie – to ona staje wtedy na piedestale i przestaje czuć siłę, bo może iż tego teraz nie widzisz, to stajesz się często w taki sposób potulny, a nie stanowczy i prowadzący.

[1333] Mimo, iż także: siła fizyczna – może być dodatkowym atutem, napewno mile widzianym jednak nie najważniejszym choć mającym z pewnością lub mogącym mieć wpływ na siłę psychiczną mężczyzny.

mężczyzn (pewnych siebie, dzięki to którym czują, że ich potomstwo przeżyje ze względu na właśnie te cechy[1334]).

Ważne jest także zrozumienie, że myślenie kobiety[1335] odbywa się w inny sposób niż myślenie mężczyzny. Przykładowo ta pierwsza może zapytać się ciebie: co ty byś zjadł, natomiast ty zapewne odpowiesz, że masz ochotę np. na [wybierz cokolwiek]. Jeśli tego nie będzie w lodówce to zapewne zdenerwuje się, że 'ty zawsze chcesz coś czego nie ma' i inne (już bez znaczenia). Z kolei przecież ona zadała pytanie: 'na co masz ochotę' (co byś zjadł), a nie to iż a) tego nie ma w lodówce czy szereg innych (czyli to na co TY miałeś ochotę w danym momencie zjeść). Działa to również w drugą stronę: jeśli jedziecie np. samochodem czy motorem, to ona może zapytać się ciebie: 'kochanie, czy nie jesteś głodny'? Ty zapewne odpowiesz, że 'nie' bo nie jesteś, ale to co ona chce tobie powiedzieć to iż: 'ona jest głodna, a to że się ciebie pyta to jej nie interesuje' (powiedzmy) i chce, abyś ty (cenzura) się domyślił. Typowo kobieta operuje inaczej, jednak szczególnie jeśli np. mówi do ciebie coś w stylu

---

[1334] Nawet w późniejszym czasie, kobieta będzie cię tzw. testować, czyli sprawdzać czy aby nie zatraciłeś tych cech, bądź też ich nie zapomniałeś (jest to szczególnie widoczne przy początku znajomości). Wówczas, z zasady kobieta będzie robić rzeczy jakie spowodują twoje zdenerwowanie, np. nie przyjdzie na umówione spotkanie specjalnie, tylko po to by sprawdzić czy masz pewne cechy jakich szuka w mężczyźnie (i szereg innych, w jakich wyniku najprawdopodobniej będziesz musiał zachować się pewnie by ją wygrać i przekonać do siebie). Zapamiętaj, że jest to uwarunkowane genetycznie i spodziewane, ponieważ nie istnieją inne działania jakie mogłyby jej to udowodnić. Zrozum także, że często zademonstrowanie pewności polega na odejściu w odpowiednim momencie – pokaże to kobiecie, że nie jest ona równa tobie, a podrzędna i w ten sposób zostanie wywołane w niej twoje zainteresowanie. Z reguły odpisze bądź zadzwoni dopiero po kilku lub nawet kilkunastu dniach (niecierpliwość jest także znakiem braku pewności).
Zapewne w tym momencie może się to wydać skomplikowanym, by zrozumieć tak naprawdę to, czego kobiety chcą oraz jaki charakter jest w końcu dla kobiety atrakcyjny. Jest to w istocie patetycznie proste: mężczyzna pewny siebie (czyli z zasady bogaty) może mieć praktycznie każdą kobietę, ze względu na jego stan finansowy. W wyniku tego, nie musi on 'podlizywać się' czy prosić daną kobietę o to, by dała mu seks, bo ma ich on na 'pęczki' (dużo). Kobieta to czuje i wie, że musi zachować się w określony sposób, aby to on ją właśnie wybrał wraz ze swoim bogactwem jakie otrzyma ona w wyniku tego, jednak ta ostatnia nie chce z kolei udawać lub wyjść na społeczeństwem 'na kurwę', więc musi ten czas odwieść wystarczająco długo. Wbrew pozorom kobieta nie myśli o seksie w taki sposób w jaki się to odbywa u mężczyzn (czyli w zasadzie tylko), a z zasady jedyną bronią i kartą przetargową jaką ma to jest to, skarb jaki trzyma ona między nogami. W wyniku tego (oraz w efekcie świadomości, że jej wartość nieustannie spada) chce ona znaleźć możliwie szybko partnera zaradnego życiowo, pewnego siebie (co da jej świadomość tego, iż potomstwo będzie miało zwiększone szanse, bo 'partner' zawsze sobie poradzi). Konieczne jest tu zauważenie, że mężczyźni pozbawieni pewności siebie (lękliwi) są pozbawieni tych cech, bo skoro nie są oni w stanie podejść do kobiety i nawiązać z nią rozmowy lub dbają o nią zbyt mocno (również okazując w ten sposób lęk przed jej utratą czy demonstrując słabszą wartość) to jest ona wtedy niezainteresowana. Należy tutaj zauważyć, że osoby z reguły bogate (rodzice) mają większą ilość partnerek ze względu na stan posiadania oraz z reguły naturalną pewność jaka jest w wyniku tego posiadania nabywana (są oni z reguły otaczani przez grono adoratorek, a wyniku tego jest zdobywana ta pewność siebie i kontakty z kobietami – także należy tutaj zauważyć i przede wszystkim podkreślić, że kobiety te są naturalnie w nich zainteresowane i skore na chętne propozycje czy inne, bo są oni dobrze urodzeni i kobieta ma świadomość przejęcia tego bogactwa, a z zasady syn jest i działa na obszarze pracy swych rodziców i jest to zapewnione). Stąd ważne jest by zmniejszyć u siebie to (jest bardzo częste, iż nawet ludzie dorośli - często właśnie z biednych rodzin mają poczucie iż są nie warci danej kobiety i w wyniku tego nigdy nie podchodzą, a są blokowani przez mózg) uczucie braku pewności i zademonstrować zawsze nawet fałszywą wartość (połączoną z pewnym czuciem się, co nie jest wcale łatwe gdyż często pierwsze próby spowodują zablokowane naszego głosu i niemożliwość wypowiedzenia zdania – jest to odgórne programowanie urodzeniowe jakie musi być przez nas złamane, a jakie ma na celu ochronę gatunku przed osobnikami jakie nie są gotowe do potomstwa w sensie psychicznym – jakkolwiek to brzmi). To podejście jest typowe (prostolinijne) i pozwala zrozumieć w pewnym zarysie jakie są pragnienia kobiet. Należy zauważyć, że to co zostało napisane nie jest regułą (jednak z zasady w mniejszej bądź sporadycznej ilości przypadków), a życie nie jest też z zasady takie oczywiste, gdyż na poprawkę trzeba wziąć również inne czynniki. Warto jednak pójść z tymi wartościami, gdyż dopiero wtedy będzie mogło zostać odczute jak potężnie oddziałowują te cechy na płeć przeciwną (u mężczyzn: dorobić się i to najlepiej jak najszybciej, a u kobiet: zadbać o swój wygląd i to zadbać ekcepcjonalnie). Należy jednak pamiętać, w przypadku mężczyzn iż może to być dość trudne, a sposób moralny jest ciężki jako iż wymaga czasu i poświęcenia (co powoduje, że tak duży jest odesetek przestępstw i testowania własnej wartości jak i wyobrażeń). Zmiana majątkowa w przypadku tych ostatnich jest ciężka, jednak możliwa, stąd warto podjąć działania jak najszybciej i w młodym wieku. Jesteśmy co prawda w stanie znaleźć partnera, zwłaszcza w młodości lub nawet w wieku późniejszym, jednak w istocie cechy te stanowią esencję naszej wartości i w wyniku ich braku jest prawdopodobne iż doświadczymy rozstania, kiedy partner nabierze większej pewności i po prostu przestaniemy być dla niego atrakcyjni...

[1335] Zdaj sobie także sprawę z tego, że kiedy kobieta wyda na świat dziecko – to ono staje się najważniejsze w jej świecie, ty natomiast przestajesz być najważniejszy (jeśli jeszcze miłość istnieje). Wprowadza to szereg istotnych implikacji (kobieta będzie zawsze działała na korzyść interesu własnego, czyli dobra dziecka – musisz się do tego dostosować i mieć to w świadomości). Inne następstwa, zmiany tej postawy pozostaną do przemyślenia czytelnikowi (są rozległe jednak muszą być pominięte celowo w publikacji – zwróć uwagę tylko, że jeśli 'powalisz się' i w skutek tego: zostaniesz bez pieniędzy lub środków materialnych na zewnątrz, to istnieje duża szansa iż kobieta odejdzie lub pogrąży ciebie, tak by jej/ dziecku było dobrze – miej to zawsze na uwadze).

(kobieta o jaką się starasz): 'zostańmy przyjaciółmi', co w istocie oznacza to iż nie zaprezentowałeś jej cech jakie by czyniły cię mężczyzną w jej oczach (czyli nie całowałeś się z nią z językiem, nie uprawiałeś seksu – byłeś grzeczny, zamiast brać się do roboty w odpowiednim momencie) lub ew. ma kogoś innego (lepszego lub bardziej interesującego), a ty możesz poczekać (mimo iż wtedy byłoby powiedziane coś w stylu: 'możemy z tym zaczekać' albo coś podobnego). Mężczyźni są generalnie prostolinijni, kobiety: niekoniecznie. Każda z płci ma wrażenie, że nie może rozszyfrować drugiej, mimo iż jest to patetycznie proste (jeśli ma się odpowiednią ilość przeogromnej wiedzy w przypadku mężczyzn). W przypadku kobiet także emocjonalność wchodzi w grę, a oznacza to iż kobieta patrzy na swoje odczucia, jakie są wywoływane przez mężczyzn (a poszukuje ona siły) oraz inne mechanizmy, jakie się nanoszą (w tym intuicję oraz szereg dodatkowych)[1336]. W istocie: patrz tylko na to co robi, resztę zostaw jej i tylko jej (zrozumienie tego, że kobiety są inne może być cechą jaka umożliwi tobie widzenie więcej, bo być może teraz możesz tego nie widzieć).

Zabierz także wszystkie przedmioty jakie przypominają tobie oraz kojarzą się z tą osobą, schowaj je w pudełko i wynieś do piwnicy[1337] – na zawsze. Pozwoli to tobie na znacznie szybsze zapomnienie, co wyjdzie tobie z pewnością tylko na lepsze. Nikt nie jest idealny, ale to zawsze ona jest tą złą i niedobrą – myśl tylko w ten sposób jeśli natrętna myśl się pojawi (patrz instrukcje wcześniej). To przyspieszy proces odkochania. Przestań jednak myśleć instynktownie i zajmij się swoim zajęciem.

Jeśli używasz narkotyków pod jakąkolwiek postacią (nawet środki przeciwbólowe z apteki lub antydepresanty) to wiedz, że ryzykujesz utratę partnera. Tyczy się to obu stron, nie tylko mężczyzn. Wiedz, że nikt kto trzeźwo myśli – nie chce mieć partnera ćpuna, no chyba że jest na niego skazany, a sam ma tak niską jakość (psychiczną, czyli przekonanie o własnej wartości) iż wie, że nie jest w stanie znaleźć innego (wyjątek stanowi regułę jeśli obaj zażywacie). Narkotyki są złe dla potomstwa oraz kompletnie nieatrakcyjne, jeśli chodzi o rozwój jako iż są przyczyną problemów (i to nie tylko z natury finansowej, patrz m.in. sekcje #7 oraz #3).

Pamiętaj, że możliwe jest uzyskanie wysoko-jakościowej kobiety czy wysoko-jakościowego mężczyzny, jednak jest to uwarunkowane myśleniem danej osoby oraz poprzez postrzeganie swojej wartości, a także w wyniku aktualnych warunków[1338].

Zauważ także, iż jeśli jesteś mężczyzną to wymagane jest (dotyczy to także kobiet, jednak w znacznie/ zdecydowanie mniejszym stopniu) byś zaczął się ubierać pod partnera jakiego chcesz przyciągnąć: oznacza to skończenie ze swoimi przekonaniami i np. wyglądanie w odpowiedni – dopasowany do szukanego partnera, stylu. Zdaj sobie sprawę, iż jeśli szukasz dziewczyny typu: glamour[1339] to konieczne może być chodzenie w garniturze, bądź b. elegancko ubrany (markowe ubrania i inne). Twój styl musi być także dobrany (i myślenie własne) pod podobnego reprezentanta płci przeciwnej (patrz także wskazówki z s. #9:Q48). Jeśli wyglądasz jak fleja (czyt. niechlujnie, brudny, 'nieumyty') to wiedz, iż jest to wiadomość jaką przekazujesz dalej, innym – będzie miała wpływ na odbiór twojej osoby. Kobiety zwracają uwagę na szczegóły, więc jeśli twój pasek do spodni jest wyblakły lub lekko zniszczony – to one to zobaczą i twoja ocena pójdzie drastycznie w dół jako osoby, która 'nie umie o siebie zadbać' by wyglądać bądź (co gorsza): jako lebiegi[1340] co nie potrafi zarobić[1341]. Konieczne jest

[1336] W tym także użycie pewnych technik NLP umożliwiających zrozumienie pryzmatu widzenia drugiej osoby.
[1337] Jednak najlepsze jest jednak ich spalenie bądź zniszczenie w inny sposób, bezpowrotnie i jest to wysoce rekomendowane (tak, aby kontakt z nimi przestał już być możliwy).
Zablokuj także partnera na komunikatorach, usuń (skasuj) wszelkie konta na portalach społecznościowych jak i zablokuj wszelkie inne metody komunikacji lub tzw. przypominacze.
[1338] Jest opinią autora, że kobieta powinna wchodzić w życie mężczyzny wtedy, gdy obowiązki codziennie stają się zbyt czasochłonne (przygotowanie posiłków, gotowanie, zmywanie, pranie, sprzątanie, pójście po zakupy z dwa razy w miesiącu i ich przyniesienie itp.).
[1339] Typu: elegancka pani czy modelka.
[1340] Trudne słowo (określenie) oznaczające: mężczyznę jako chłopaka niezaradnego, pozbawionego energii; niedołęge czy ofermę.
[1341] Jeśli nie stać cię na pasek to lepiej noś go dobrze ukryty, a przy następnej okazji zarobkowej: kup nowy (nie musi być oryginalny – ma jedynie prezentować się i rozpościerać czystą wiadomość, chociaż byłoby dobrze aby był, co by z pewnością wzmocniło ten przekaz).
Najważniejsze jest zrozumienie iż 'detale' mogą spowodować, że stracisz okazję bądź kobiety nie będą zainteresowane lub chętne do współpracy (jeśli nie jesteś ich szefem). Chcesz zawsze takich sytuacji uniknąć i iść po najlepsze (są to konsekwencje jakie często nie są widzialne u osoby własnej/ na sobie jako iż często są zbyt daleko idące dla mężczyzn, więc warto być tego świadomym – zawsze).

także wybieranie się do miejsc, gdzie istnieje większe prawdopodobieństwo znalezienia odpowiednich partnerów (nawet jeśli oznacza to zmianę, stałą – twojego miejsca zamieszkania).

W miłości jest często taki problem, że chcesz widzieć coś, a niekoniecznie tak jest, więc zawsze bądź wyczulony, zwłaszcza na tzw. wszelkie 'słówka' (zamierzenie powiedzienia czegoś więcej lub w innym sensie) i domagaj się więcej. Patrz jednak tylko na działania, a to drugie zostaw raczej jako ciekawostkę jaka pozwoli wykryć wcześnie intencje drugiej osoby.

Wymagane jest odzyskanie siły w tym procesie, gdyż jeśli tylko to zostanie zrobione to możliwe jest wyjście na prostą: wyciągnięcie wniosków, całkowite zapomnienie i uniknięcie popełnienia tych samych błędów w przyszłości, co prowadzi do rozwoju jednostki. Najczęściej kiedy dochodzi do rozstania, to z reguły konieczne jest zajęcie sobie czasu na przemyślenie oraz zrozumienie przyczynowości. Warto jednak zawsze porzucić daną kobietę, gdyż jeśli to inicjatywa wyszła z jej strony – jest wysokie prawdopodobieństwo, że na obecnym poziomie naszego zrozumienia (jak i działania) będziemy tracili w istocie czas i nerwy na byłego partnera, a z zasady jedynie może doprowadzić to do problemów. W wyniku absorpcji tej wiedzy, jak i zastosowania jej w życiu (zaliczane jest tylko pełne wdrożenie): będziemy w stanie odnaleźć, w czasie – partnera znacząco bardziej atrakcyjnego dla nas, stąd porzuć najlepiej porzuć myśl o powrocie, pogódź się z nią i idź dalej: zmień się. W czasie rany się zagoją, a ty zauważysz iż wyszło to tobie tylko na lepsze. Znajdziesz nowego, bardziej atrakcyjnego partnera – to pewne.

Przestań winić kobiety za ich zachowania oraz za to na co patrzą (iż są w zdecydowanej większości materialne[1342] jako iż chcą mieć poczucie bezpieczeństwa). Jeśli jesteś mężczyzną to zapewne także szukaj ślicznej, szczupłej i zgrabnej, mimo że nawet gdybyś znalazł kobietę z odwrotnymi cechami (fizycznymi) – to dziecko by przeżyło dziś, a jednak wybierasz inaczej: bo to ciebie zwyczajnie pociąga, a dzieje się to poza świadomością – podobnie mają one. Zrozum to. Z tym, że kobieta może odkochać się w tydzień, a mężczyzna ma problem i często to trwa po pół roku – nawet do roku po zerwaniu wszystkich kontaktów.

Należy także zauwać, że niektórzy mężczyźni nie lubią kobiet głupich, mimo iż nie przeszkadza to tym pierwszym na uprawianie seksu z nimi, to jednak raczej z nią nie będą. Może to być ważne i są to cechy drugorzędne (w stosunku do wyglądu i 'atrakcyjności' fizycznej[1343]). Należy także zauważyć, że jeśli jesteś kobietą to ważne jest, abyś była w miarę stała z parnerami (najlepiej całkowicie) z jakimi jesteś ze względu na to iż: 'zamek jaki jest otwierany przez jeden klucz jest zamkiem dobrym, jednak ten co jest otwierany przez wiele kluczy jest zamkiem złym'. Zrozum aluzję i jeśli ma zastosowanie drugi przykład to zmień miasto (alegoryczny: zamek) i zacznij życie od nowa (zerwij kontakty) – jest to ważne[1344].

W istocie to polega na tym, że albo twoja kobieta będzie dla ciebie ułatwieniem twojego życia i będzie tobie częściowo podległa i służyła albo musisz doprowadzić ją do pionu lub pozbywasz się jej ze swojego życia. Jakkolwiek to zabrzmi. Życie jest zbyt krótkie, aby tracić je na kobiety jakie nie są do ogarnięcia[1345]. Wyjdzie to zarówno tobie lepiej psychicznie, a o nią przestań się martwić. Jeśli jest inaczej to już osłabłeś i ona od ciebie odejdzie pierwsza, gdyż kobiety nie są zainteresowane słabymi mężczyznami, czyli w jej mniemaniu 'nieudacznikami'[1346] – taka ich natura, przestań winić je za to. W

[1342] Niekoniecznie tyle co materialne, a patrzące na stan posiadania – jaki to z kolei demonstruje pewne cechy mężczyzny (iż jest zaradny – mimo, iż niektórzy dostają majątek w momencie urodzenia, to jest już to prawdopodobnie dla ciebie w zasadzie bez znaczenia).

[1343] Jeśli pominiesz cechy pierwszorzędne to pamiętaj, że nikła jest szansa na to (w przypadku kobiet mniej urodziwych) iż ktoś do ciebie podejdzie i szczerze się tobą zainteresuje, a raczej napewno nie będzie to ktoś kto będzie obszarem twojego zainteresowania, stąd zadbaj o siebie od dziś – jest wiele do zrobienia. Jedynie w ten sposób będzie zagwarantowane, że znajdziesz i utrzymasz przy sobie wysoko-jakościowego partnera. Zawuażysz prawdopodobnie także, że staniesz się podobna w wyniku swoich działań do tych bardziej urodziwych, jakie to propozycje otrzymują stale.

[1344] Istotne także wydaje się, że stałość (jak i wierność) partnerów ma znaczenie z ewolucyjnego punktu widzenia i jest jedynym rozsądnym wyborem, jako iż jesteśmy w stanie przeznaczyć i ukierunkować nasze działania na rzeczy ważne, a nie tracić go na podchody, jakie to z kolei są istotne, jednak bledną jeśli chodzi o rozwój naszej przyszłości (i odbijają się na naszym zdrowiu psychicznym, ze względu na uczucia towarzyszące).

[1345] Jest to uwarunkowane w dziele stworzenia, że kobieta zawsze była pod opieką mężczyzny, a jeśli jest inaczej to po prostu traci ona zainteresowanie i ucieka. Jest to także uwarunkowane genetycznie.

[1346] W tym finansowymi (nie mają znaczenia dla niej w istocie twoje problemy i perypertie – dla niej zawsze liczy się tylko wygrana, czy efekt końcowy: 'jak jest' a nie jak może być lub 'jak będzie').

zasadzie jest to cały sekret obejmujący zagadnienie i mogący być pozostawiony samodzielnie jako odpowiedź na to pytanie.

W istocie fantazja kobiety, podobnie jak fantazja mężczyzny – polega na tym, aby znaleźć dla siebie partnera jak najlepszego, posiadającego jak najwyższe pewne cechy (wymienione wcześniej w sekcji) jakie dadzą najlepsze szanse potomstwu po to, by zapewnić mu pożądane jakości (utrzymać te jakie są ważne). Z drugiej strony kobieta także chce być dobrze traktowana, a wszelkie jej akcje jakie podejmuje (co mężczyźni mogą oceniać jako złe, bądź też okrutne) są w istocie jej testem na potwierdzenie tego, czy został przez nią odnaleziony partner jaki je posiada. Oczywiście majątek[1347] nie jest najważniejszy w zdobyciu kobiety, jego rola[1348] także nie może być przeceniana, jednak stanowi z pewnością element jaki to ułatwia oraz potwierdza inteligencję mężczyzny jako partnera, który jest w stanie dostarczyć dobra materialne – potrzebne do poczęcia nowego życia, co jest naczelnym celem mieszania ludzi. Dodatkowo, mimo iż jest to pomijane: także chodzi o wiedzę zawartą w RNA jaka jest częściowo przekazywana, a objawia się ona w pewnych cechach oraz wiedzy jaka może zostać zdobyta i jest nadpisywana w tych strukturach, dlatego pewne cechy jak i 'inteligencja' (w tym emocjonalna) mogą stanowić cechy pożądane i oczekiwane.

Przy rozejściu życzyć należy sobie zawsze szczęścia i odejść w swoje strony, mimo jeśli nawet jest to związane z podziałem majątku. Trzeba po prostu zapomnieć, obrać nowy cel i ufnie patrzeć w przyszłość – gdyż często okazuje to (patrząc z dalekiej perspektywy[1349]) dla nas najlepszą decyzją w życiu (chociaż by zacząć coś nowego). W wynika to ze zmiany pola (i prawa przyciągania i wibracji – czyt. myślenie) jest tego przyczyną. Jest to proces naturalny, a do samego rozstania dochodzi w wyniku zmiany przekonań i wartości jednego (bądź obu) z partnerów. Nigdy nie należy także tego wstrzymywać tego procesu, gdyż często ma to jeszcze gorsze konsekwencje niż pozostanie ze sobą.

Zrozum, że kobiety wybierają mężczyzn z przyszłością[1350] a najczęściej takich jakich podziwiają (o ile często są na tyle ładne, bądź mają takie myślenie jakie by im to umożliwiło). Jeśli chcesz kobietę mieć, a jest tego warta – to odseparuj (odizoluj) ją od innych i udaj się z nią w miejsca, gdzie nie będzie czuła się komfortowo, a często jedyną pomocą i ostoją będziesz ty. Z kobietami to jest tak, że nic się nie dzieje samemu, więc musisz działać.

Problemy sercowe wynikają często z przeświadczenia o naszej niskiej wartości oraz niemożności i pozornej niechęci znalezienia innego partnera (wbrew pozorom dotyczy to zdecydowanej większości). Jedynym rozwiązaniem jest poszerzenie wiedzy, praca nad sobą i nad zwiększaniem swojej wartości oraz aktywne poszukiwania jakie są konieczne – pamiętaj, że jest ogrom ludzi w takiej sytuacji i z takimi problemami jak ty. Czekają oni tylko na to aż ktoś się w nich zainteresuje, gdyż sami nie mają odwagi – to jest twoje zadanie. Tak, to może być niekomfortowe – zwłaszcza kiedy zerwała czy rozwiodła się z tobą jedyna dziewczyna jaką miałeś i jesteś już prawdopodobnie dodatkowo starszy. Jednak w samej istocie wiedz, że rzeczy nie dzieją się same – musisz działać, od teraz[1351].

[1347] Pomimo tego, że nie powinno to być umieszczone w tej publikacji, to zostanie: http://www.youtube.com/watch?v=nQJACVmankY (T.I. - Whatever You Like, mirror: www.xernt.com/xh/woman.fantasy). W istocie ten ostatni (o ile nie został otrzymany przy urodzeniu) jest jedynie możliwy do osiągnięcia w wyniku postawy proaktywnej (patrz sekcja #3).

[1348] Jest jednak ważny, bo pieniądze są w dzisiejszych czasach – zawsze potrzebne (dotyczy to jednak tylko pewnych kwot typowo jakie zapewnią przewagę w danym środowisku, nad innymi – w podobnym wieku, na bazie otoczenia).

[1349] Mimo, że nie w samym momencie rozstania.

[1350] Nie ma często przy tym znaczenia, że tak w rzeczywistości nie jest. Pamiętaj, że jedynie w umyśle kobiety często tylko tak jest, a przy dokonywaniem wyborów często kierują się one intuicją (emocjonalnością) jaka to im podpowiada wyborów. Także często wybierając partnerów silnych oraz podobnych lub równych swojej ocenie (o jakich uważają, że posiadają – bazując często głównie na opiniach oraz traktowaniu przez innych).

[1351] Jednym ze sposobów jest wejście na facebook.com oraz napisanie do setki kobiet (te o otwartych profilach są często zainteresowane w innych) w jakich jesteś potencjalnie zainteresowany (prawdopodobnie z twego miasta i/ lub okolic): 'cześć, podobasz mi i chce się z tobą spotkać – podaj mi tutaj do siebie swój nr telefonu' (musisz wysłać wiadomość). Zapewne żadna nie da tobie go od razu, jednak pamiętaj iż cel zostanie osiągnięty – na 100 kobiet odpisze tobie może z 10, z czego umówisz się z 2-3 i będą one chętne. Jest to wbrew pozorom najlepsza metoda pozwalająca na szybkie znalezienia partnera albo conajmniej seksu (pomijając tzw. burdele). Nigdy nie wiesz, kto jest chętny i w jakim stanie się znajduje – a zawsze możesz trafić wysoko, nawet ponad swoją miarę, dlatego zacznij pisać także do dziewczyn także od ciebie wyższych (z zasady jeśli będziesz pisał jednocześnie z dziesięcioma lub więcej to twoja wartość będzie większa, niż jeśli będziesz czekał cały dzień w oczekiwaniu na tą jedyną – kobiety będą to widzieć i będą zainteresowane). Doprowadź do spotkania, niech udostępni tobie numer. Pamiętaj, że jeśli następuje początkowe odrzucenie to kobieta jest w tobie zainteresowana, tylko odfiltrowuje tych potencjalnie słabo/ niezainteresowanych/ szukających seksu bądź zdobyczy, a wiesz dlaczego? Bo pisze z tobą. Kontynuuj więc grę z każdą kobietą – w ten

Q48. ZNALEZIENIE IDEALNEGO PARTNERA NA ŻYCIE

Znalezienie partnera może to mieć szczególne znaczenie dla twojego zdrowia, a nawet życia (jednak tylko pod warunkiem, że będzie spełnione i odwzajemnione przez drugą osobę – co dzieje się zawsze, jeśli te warunki – a przez to idealny dla nas partner zostanie odnaleziony).

Najlepsze kobiety są przyciągane przez ludzi sukcesu, jakimi są tylko osoby proaktywne. To, że ktoś urodził się w bogatej rodzinie i przejął majątek oznacza jedynie, że ma lepszy start, jednak w istocie to co ma znaczenie dla kobiety to jego pewność siebie jaką większość ludzi bogatych naturalnie posiada, a także przekonanie iż po stracie fortuny – zostanie ona szybko przez danego mężczyznę odrobiona najlepiej w krótkim czasie. Jeśli mężczyzna zmienia swoją postawę na proaktywną, to po pewnym (nawet dość długim) czasie: sukces finansowy pojawi się. Najważniejsze jest przy tym, aby być liderem w danej dziedzinie, gdyż jeśli tak nie jest – tj. jak w zaprzęgu psów: jeśli nie jesteś na przodzie, to obraz przed tobą nie zmienia się.

Partner musi być dopasowany jedynie pod trzema (czterema) zakresami:

1. **Musi być dla nas atrakcyjny[1352].**
   Mężczyzn pociąga jedynie fizyczność kobiety – jej wygląd zewnętrzny: śliczna twarz dziecka możliwie bez skazy (symetryczna), pełne i duże usta, ślniące włosy, ładne piersi, talia, smukłe nogi oraz zgrabna pupa. W istocie mężczyźni patrzą tylko w pierwszej fazie na wygląd fizyczyczny i jest on tylko przedmiotem ich zainteresowania, gdyż jest on odzwierciedleniem zdrowia kobiety (jej genów) i jest to atrakcyjne. Twarz, a później budowa ciała mają największe znaczenie (preferowane są kobiety chudsze i zgrabne). Reszta ma znaczenie drugorzędne – jeśli tylko zewnętrzny wygląd kobiety jest przedmiotem zainteresowania danego mężczyzny, nie mniej jednak te cechy mogą mieć jakieś małostkowe znaczenie (jak np. inteligencja i inne). Przykłady co oznacza piękno można znaleźć pod adresem[1353] i pomimo, że kanony urody w teorii zdawałoby się mogą różnić – to w istocie podlegają one tylko małych wahaniom. Wygląd kobiety (jej fizyczność) jest najważniejszy i stanowi on podstawę atrakcyjności[1354] dla płci przeciwnej. Jest to w zasadzie jedyny atrybut

---

sposób zdobędziesz doświadczenie. Jesteś w stanie przecież wysłać parę wiadomości, nie? Pamiętaj, że na pierwszej randce zawsze będziesz zestresowany, gdyż jest to normalna i oczekiwana sytuacja – w przeszłości cywilizacyjnie mogłeś zginąć umawiając się z inną kobietą, stąd ta reakcja. Będziesz mógł się pocić, uciekać psychiką, nie móc wydusić słowa, jednak idź na to i zrób to. Udowodnij swoją wartość – jest to jedyna droga. Musisz zjebać najpierw (nawet kilkanaście razy) aby w końcu móc znaleźć tą nową wybrankę. Prowadź ją (umów się najlepiej z wieloma kobietami) aż do zdobycia nowej (lepszej) kobiety, a po tym kontynuuj (wszystko się odsłoni, zaplanuj jednak wcześniej wszystko) – wiedz, że sobie poradzisz bo jest to coś na co jesteś przygotowany ewolucyjnie.
Wiedz także, że jeśli zjawi się niespodziewanie dziewczyna co szuka seksu – zwłaszcza, jeśli jesteś już starszy to zastanów się: czy może nie złapała się na ciążę i szuka frajera, bo nie wie z kim może mieć dziecko? Rób zawsze testy na ojcostwo i kwestionuj zamiary oraz intencje ludzi. Po co oni to robią, jaki jest ich cel? Nie zawsze te ostatnie są czyste. Myśl, zwłaszcza w kategoriach związków, bo miłość potrafi przyćmić – zwłaszcza te pierwsze i działaj, najlepiej.

[1352] Kanony mody nieznacznie się różnią dla poszczególnych osób: oznacza to, że np. dla mężczyzny poszczególna kobieta może dostać np. ocenę 7/10, a dla innego taka kobieta dostanie 6/10. Podobnie jest z mężczyznami. Jest to zależne od tego co ktoś jest w stanie zaakceptować (a co jest także powiązane z jego wartością oraz programowaniem urodzeniowym, związanymi ze znakiem zodiaku). W istocie kanony te dla wszystkich są jednoznaczne, mimo iż mogą się czasowo nieznacznie zmieniać wraz z nowymi warunkami (np. kiedyś, w czasach głodu – preferowani byli mężczyźni grubsi, ze względu na to iż było ich typowo stać na większe porcje jedzenia).

[1353] http://xernt.com/ATTRACTIVE-TO-MAN-how-to-make-a-man-want-you.

[1354] Jako historia, jaka będzie stanowiła motywator dla pewnych kobiet – autor opowie jedną z historii, jaką zapewne wielu mężczyzn miało. Kiedyś chciała go (lub była otwarta) pewna kobieta jaka była marna: jej twarz była słaba (krosty i inne), nie miała piersi, była szarą myszką, powiedzmy 5/10 żeby nie krzywdzić innych kobiet (4.5/10). Oczywiście autor nie był nią zainteresowany (nawet na seks). Jednak w czasie dwóch lat kobieta ta zaczęła w siebie inwestować, prawdopodobnie zainwestowała w jakieś terapie hormonalne, kosmetyki, seksowne ubrania i prawdopodobnie szereg innych (wszystko związane z wyglądem). W ciągu tego czasu nagle wszyscy, a dawno jej nie widziano – kiedy przechodziła to on i jego koledzy chcieli ją 'na seks' (mężczyzna zawsze myśli w dwóch kategoriach: czy by uprawiał z nią seks? Czy nadaje się na jego kobietę?). W jej twarzy poprawiła się cera, piersi urosły, schudła jeszcze jakoś tak kształtnie, inaczej chodziła (kusząc), miała założone szpilki i była atrakcyjnie ubrana (w lato). Nawet mimo, że wciąż nie jest najlepsza to jednak perspektywa zmieniła się drastycznie (autor teraz by uprawiał z nią seks) i jej wartość podrosła do 7/10, co stanowi ogromny przeskok (#9, pyt. 24, 26, 29, 37 i #3, #1). Autor jest pewny, że znajdzie sobie partnera, wydaje mu się także, że stanowi teraz marzenie dla wielu z mężczyzn co zresztą jest potwierdzone m.in. w ilości zdjęć, znajomych oraz zainteresowania jakie generuje na portalu społecznościowym (kilkadziesiąt polubień na zdjęcie oraz przychylne komentarze świadczące o tym, że nawet następuje masturbacja niektórych na widok jej zdjęć). To jest prawdą, że kobiety są w stanie mało zmienić dla swojej wartości, jednak jeśli te

jaki ma znaczenie – bez posiadania wyglądu konieczne jest zapomnienie dla kobiety o wszystkim innym: nim nie zostanie on poprawiony bądź ulepszony[1355].

Kobiety pociągają zasoby materialne (pieniądze) oraz pewność siebie mężczyny[1356]. Jednak te pierwsze nie w taki sposób w jaki może to być postrzegane przez wielu: obecność pieniędzy (zwłaszcza tych jakie zostały zarobione przez mężczyznę samemu) świadczy o nim, że jest inteligentny, przedsiębiorczy, zaradczy i radzący sobie w życiu. Jest to ważne dla kobiety, gdyż mówi to jej głowie 'aha, kiedy będe z tym mężczyzną to przetrwamy, gdyż nie będe musiała pracować' (coś na kształt mężczyzny 'będę miał zdrowe dzieci z nią')[1357]. Istotne jest także, aby mężczyna był tzw. 'alpha male' czyli samcem alfa jaki to jest pewny siebie zawsze – zwłaszcza w kontakcie z kobietami. Jest to przekazywane kobiecie w tonie głosu, sposobie poruszania się itp. Kobieta jest zawsze genetycznie przystosowana by mieć nad sobą silnego mężczyznę, który się zaopiekuje nią i jej potomstwem. Jeśli ten wymóg nie jest spełniony to kobieta albo straci zainteresowanie danym mężczyzną albo będzie go wykorzystywała jako sponsora dla jej zachcianek (wykorzystywała lub bawiła się nim). Osoba pewna siebie z zasady nie przejmuje się innymi, robi to co chce, nie przeprasza kobiety za swoje pragnienia. W odniesieniu do kobiety to mężczyzna zawsze podejmuje strategiczne decyzje, a kobieta tylko za nim podąża – to on jest prowadzącym w związku. Kobieta musi to zaakceptować – nie jest on dla kobiety, a to kobieta jest dla niego (w tym znaczeniu). Cechuje się on silną osobowością i jest to sygnałem dla kobiety, że ten mężczyzna jest gotowy na potomstwo i że poradzą oni sobie właśnie w wyniku tej pewności siebie mężczyzny, zawsze – w jakichkolwiek warunkach przyjdzie im żyć, gdyż taki samiec jest w stanie zawalczyć o swoje: nawet jeśli miałoby to oznaczać jego śmierć (osoby typu 'beta', czyli w umyśle kobiety: niepewni siebie chłopcy zdają się nie posiadać tych cech). Z zasady im wyższe są zasoby materialne danego mężczyzny – tym wyższa jest jego wartość w oczach płci przeciwnej, jednak tylko do pewnego poziomu. Ważne jest także co dany mężczyzna sobą prezentuje oraz jakie inne cechy (dobre dla potomstwa) w sobie posiada: czy potrafi rozmawiać z kobietami, prowadzić je – czy zachowuje się pewnie w kontaktach z nimi, a także inne cechy jak np. czy posiada umiejętności pozwalające mu na bardzo szybkie i samodzielne odbudowanie bogactwa, a także szereg innych specyficznych (jak np. czy cierpliwy, zrozumiały, często ciepły i otwarty, serdeczny itp.)[1358]. Należy zrozumieć, że kobieta bardziej jest skupiona na cechach danego mężczyzny niż na jego wyglądzie, mimo iż ten ostatni także nie jest bez znaczenia[1359].

PIENIĄDZE MĘŻCZYZNY I JEGO PEWNOŚĆ SIEBIE + URODA KOBIETY = MIŁOŚĆ

Wygląd[1360] kobiety ma kluczowe znaczenie dla przekazania genów, aby potomstwo było zdrowe (i mimo, że w teorii nie jest to w pełni konieczne w obecnym systemie) to jednak wciąż – mężczyzn pociąga fizyczność u płci przeciwnej (w tym z naciskiem na piękno twarzy, a później na smukłą sylwetkę kobiety). Ważne często jest także, że mężczyzna w

---

zmiany zostaną podjęte – to najczęściej jest to wystarczające do znalezienia wysoko-sytuowanego i wysoko jakościowego partnera (wysoko ocenianego) a przez to cel zostaje osiągnięty. Albo idzie się z cechami pożądanymi, albo jest się zabranym poprzez prąd, warto więc podjąć działania od dziś – zmierzające w kierunku ich zmiany.

[1355] W istocie jest wiele do zrobienia, jako przykład niech posłuży program 'Jestem Łabędziem' (często w celu znalezienia równie atrakcyjnego partnera konieczne jest pójście pod nóż i po prostu – zadbanie o siebie). Inne cechy także mogą mieć znaczenie, ale zostało to napisane w celu zrozumienia i przekazania kobiecie informacji, że jeśli nie posiada wyglądu (zewnętrznego) to zapewne żaden z mężczyzn nie zainteresuje się nią (albo przynajmniej nie będą to tacy o jakich dana dziewczyna śni, czyli najlepsi lub lepsi od niej – co najwyżej na podobnym poziomie do niej lub gorszym albo znacznie gorszym) jeśli tego wyglądu posiadać nie będzie. Więc w istocie te cechy mają tylko znaczenie jeśli dany mężczyzna np. szuka żony bądź ewentualnie kochanki na dłużej i dana kobieta posiada wygląd jaki takiego mężczyznę przyciągnie w pierwszej kolejności (przez co będzie mógł on ją bliżej poznać). Należy pamiętać, iż działa to tylko w jedną stronę (najpierw wygląd, a później wszystko inne).

[1356] Mimo, iż często nie są w stanie określić co jest tak naprawdę dla nich atrakcyjne, gdyż często same o tym nie wiedzą, jako że są one emocjonalne i kierują się instynktem oraz intuicją w wyborach.

[1357] Jest to poświadome, czyli dzieje się poza świadomym postrzeganiem.

[1358] Te ostatnie są także atrybutami pewności siebie (pomimo, że zaliczają się do teoretycznie osobnej kategorii).

[1359] Ma co najwyżej znaczenie małostkowe w porównaniu do tego na co mężczyźni patrzą u kobiet.

[1360] W zdecydowanej większości przypadków – zmiany te nie muszą być jakieś niewyobrażalne: często wystarczyć zrobić sobie tlenione i lśniące włosy, zadbać o cerę (#9:Q24) czy zrzucić wagę oraz doprowadzić do smukłej sylwetki ciała (#9,cała podsekcja II) w tym zainwestowanie w seksowne ubrania oraz gustowne ich dobranie (także jakiś delikatny makijaż) i najczęściej jest to już wystarczające do znacznego zwiększenia zainteresowania swoją osobą, umożliwiającej znalezienie wysoko-jakościowego partnera oraz wzrostu ważności swojej osoby.

wyniku osiągnięcia sukcesu – często przy posiadaniu kobiety 'brzydszej' (lub po prostu mniej atrakcyjnej): wymienia kobietę na lepszą (bardziej urodziwą, bądź piękną). Podobnie jak kobiety patrzą na 'bezpieczeństwo', w tym przede wszystkim materialne (pieniądze)[1361] oraz pewność siebie mężczyzny (mimo iż także przy jej braku, a przy jedynie posiadaniu zasobów byłoby możliwe wychowanie potomstwa) to jednak dalej: te cechy pozostają atrakcyjne dla płci przeciwnej i bardzo dużo kobiet robi tak, że uprawia seks z innym (kochankiem) podczas gdy jest na utrzymaniu tzw. frajera, który mimo iż jest bogaty to nie posiada tej pewności siebie, bądź jest po prostu uległy i niepewny wobec kobiety traktując ją zbyt wysoko (natomiast ta go wykorzystuje lub zdradza, a on tego nie widzi). Bądź ci ostatni często wychowują nie swoje dzieci w tego wyniku[1362]. Są to swego rodzaju patologiczne sytuacje, ale obrazujące w pewien sposób jak głęboko zakorzenione i ważne jest posiadanie tych atrybutów[1363].

Należy przy tym zrozumieć, że powyższe – są to cechy[1364] na które patrzy większość populacji z wyłączeniem wyjątków. Jest to sensowne, realistyczne – a często wybory jakie są dokonywane, podyktowane są realiami bądź zaniżeniem (albo raczej posiadaniem niższej) wartości swojej osoby[1365]. W istocie jest możliwe znalezienie atrakcyjnego partnera bez ich posiadania, jednak może to być utrudnione (należy zauważyć, że piękne kobiety – oczywiście fizycznie, mają rzesze adoratorów i taka kobieta wybiera sobie partnera jej wydającego się najlepszym; jest to także powiązane z wiekiem oraz myśleniem danej osoby). W istocie jednostki, które posiadają powyższe cechy bądź je zdobyli w drodze życia – mają większe szanse na znalezienie równie atrakcyjnego partnera, mimo iż nie jest to przesądzone, bo w przypadku mężczyzn konieczne jest często zdobycie odpowiedniej wiedzy i umiejętności[1366] w prowadzeniu i kontaktach z płcią przeciwną[1367].

2. **Musi być z nami zgodny charakterem.**

Warunkuje to zodiak[1368]. Odnajdź poniżej swój znak zodiaku i odnajdź znak zodiaku partnera w celu stwierdzenia tego[1369].
-

Baran, 21.03-20.04

Kobieta Baran (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Baranem
Dobrze z: Bykiem, Rakiem i Lwem.
Obojętnie z: Bliźniętami, Panną, Skorpionem i Wodnikiem.
Źle z: Wagą, Strzelcem, Koziorożcem i Rybami.

Mężczyzna Baran (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Baranem, Skorpionem i Koziorożcem.
Dobrze z: Bykiem, Panną, Wodnikiem i Rybami.
Obojętnie z: Bliźniętami i Rakiem.
Źle z: Lwem, Wagą i Strzelcem.

[1361] Jest ono najważniejsze.
[1362] Takie sytuacje w istocie także nie są rzadkie.
[1363] Oraz utrzymanie ich, także przede wszystkim w związku i miłości – za wszelką cenę.
[1364] Są one w większości podświadome i wbudowane w kod genetyczny, co ma służyć przetrwaniu gatunku. W istocie możemy nie wiedzieć dlaczego się tak dzieje, ale po prostu te cechy są dla nas atrakcyjne: podobają one nam się lub podniecają i idziemy w tego kierunku.
[1365] Niekiedy często psychicznej, wyimaginowanej – mimo w istocie posiadania wartości większej lub znacznie większej lub po prostu słabych standardów lub wymagań jakościowych, także w wyniku programowania np. otrzymanego od rodziców (lub chociażby czasu, że np. do 30 ślub i 'bierz co jest'). Jednak powyższe także zawiera się w regule.
[1366] Także niekiedy doświadczenia.
[1367] Wysoka zawartość energii moralnej (μ) ma istotne znaczenie w przyciągnięciu przeciwnej płci (patrz sekcja #3).
[1368] Należy przy tym zauważyć, że jedyne znaczenie ma horoskop urodzeniowy i przywiązany do niego konkretny znak zodiaku.
[1369] Do listy należy podejść z dystansem, jako iż może być błędna, niekompletna lub niedokładna (przynajmniej w pewnym niewielkim procencie) a istnieje tylko możliwość zweryfikowania jednego znaku na bazie empirycznej.

Byk, 21.04-20.05

Kobieta Byk (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Wodnikiem, Koziorożcem i Rybami
Dobrze z: Baranem, Rakiem i Lwem
Obojętnie z: Bykiem, Panną i Skorpionem.
Źle z: Bliźniętami, Wagą i Strzelcem.

Mężczyzna Byk (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Koziorożcem, Strzelcem i Rakiem.
Dobrze z: Baranem i Lwem.
Obojętnie z: Bykiem, Bliźniętami, Panną i Wodnikiem,
Źle z: Wagą i Skorpionem

Bliźnięta, 21.05-21.06

Kobieta Bliźniak (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bliźniętami, Panną i Skorpionem.
Dobrze z: Rakiem, Koziorożcem, Wodnikiem i Rybami.
Obojętnie z: Baranem, Bykiem, Lwem, Wagą i Strzelcem.

Mężczyzna Bliźniak (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bliźniętami i Panną.
Dobrze z: Wodnikiem.
Obojętnie z: Baranem, Wagą, Strzelcem i Rybami.
Źle z: Bykiem, Rakiem, Lwem, Skorpionem i Koziorożcem.

Rak, 22.06-22.07

Kobieta Rak (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bykiem, Wagą, Skorpionem, Strzelcem.
Dobrze z: Rybami.
Obojętnie z: Baranem, Lwem, Panną, Wodnikiem.
Źle z: Bliźniętami i Rakiem.

Mężczyzna Rak (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Rybami i Strzelcem.
Dobrze z: Baranem, Bykiem, Bliźniętami i Wodnikiem.
Źle z: Rakiem i Skorpionem.

Lew, 23.07-23.08

Kobieta Lew (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Lwem, Skorpionem, Koziorożcem i Wodnikiem.
Dobrze z: Bykiem.
Obojętnie z: Rakiem, Panną i Rybami.
Źle z: Baranem, Bliźniętami, Wagą i Strzelcem.

Mężczyzna Lew (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Lwem, Koziorożcem i Wodnikiem.
Dobrze z: Baranem, Bykiem Wagą i Strzelcem.
Obojętnie z: Bliźniętami Rakiem i Strzelcem.
Źle z: Skorpionem i Rybami.

Panna, 24.08-22.09

Kobieta Panna (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bliźniętami, Wagą, Skorpionem i Rybami.
Dobrze z: Baranem i Wodnikiem.
Obojętnie z: Bykiem, Rakiem i Lwem.
Źle z: Panną i Koziorożcem.

Mężczyzna Panna (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bliźniętami, Skorpionem, Strzelcem i Koziorożcem.
Dobrze z: Wagą.
Obojętnie z: Baranem, Bykiem, Rakiem, Lwem, Wodnikiem.
Źle z: Panną i Rybami.

Waga, 23.09-23.10

Kobieta Waga (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Skorpionem
Dobrze z: Lwem, Panną, Rybami.
Obojętnie z: Bliźniętami Rakiem i Wagą.
Źle z: Baranem, Bykiem, Strzelcem, Koziorożcem i Wodnikiem.

Mężczyzna Waga (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Rakiem, Panną i Strzelcem.
Dobrze z: Rybami.
Obojętnie z: Bliźniętami, Wagą i Skorpionem.
Źle z: Baranem, Bykiem, Lwem, Koziorożcem i Wodnikiem.

Skorpion, 24.10-22.11

Kobieta Skorpion (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Rakiem, Panną i Baranem.
Dobrze z: Wodnikiem i Rybami.
Obojętnie z: Wagą
Źle z: Bykiem, Bliźniętami, Lwem, Skorpionem, Strzelcem i Koziorożcem.

Mężczyzna Skorpion (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Lwem, Wagą, Bliźniętami, Rakiem, Panną, Strzelcem.
Dobrze z: Rybami.
Obojętnie z: Baranem i Bykiem.
Źle ze: Skorpionem, Koziorożcem i Wodnikiem.

Strzelec, 23.11-21.12

Kobieta Strzelec (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bykiem, Rakiem, Wagą i Skorpionem.
Dobrze z: Lwem, Wodnikiem, Rybami.
Obojętnie z: Bliźniętami.
Źle z: Baranem i Strzelcem.

Mężczyzna Strzelec (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Rakiem, Panną, Koziorożcem i Wodnikiem.
Dobrze z: Nie ma nikogo takiego
Obojętnie z: Bliźniętami.
Źle z: Baranem, Bykiem, Lwem, Wagą, Skorpionem, Strzelcem i Rybami.

Koziorożec, 22.12-20.01

Kobieta Koziorożec (najlepiej czuje się z):

Bardzo dobrze z: Baranem, Lwem, Panną, Strzelcem i Wodnikiem.
Dobrze z: Nie ma nikogo takiego
Obojętnie z: Rakiem i Rybami.
Źle z: Bliźniętami, Wagą, Skorpionem i Koziorożcem.

Mężczyzna Koziorożec (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bykiem, Rakiem, Lwem, Strzelcem.
Dobrze z: Bliźniętami.
Obojętnie z: nie ma nikogo takiego.
Źle z: Baranem, Panną, Wagą, Skorpionem, Koziorożcem i Rybami.

Wodnik, 21.01-19.02

Kobieta Wodnik (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Lwem, Strzelcem, Koziorożcem.
Dobrze z: Baranem, Bliźniętami, Rakiem i Wodnikiem.
Obojętnie z: Bykiem, Panną i Rybami.
Źle z: Wagą i Skorpionem.

Mężczyzna Wodnik (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Bykiem, Lwem, Koziorożcem.
Dobrze z: Bliźniętami, Panną, Skorpionem, Strzelcem, Wodnikiem.
Obojętnie z: Baranem, Rakiem i Rybami.
Źle z: Wagą.

Ryby, 20.02-20.03

Kobieta Ryba (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Nie ma nikogo takiego.
Dobrze z: Baranem, Wagą, Skorpionem i Rybami.
Obojętnie z: Bykiem, Bliźniętami i Wodnikiem.
Źle z: Rakiem, Lwem, Panną, Strzelcem, Koziorożcem.

Mężczyzna Ryba (najlepiej czuje się z):
Bardzo dobrze z: Panną i Bykiem.
Dobrze z: Bliźniętami, Rakiem, Skorpionem, Strzelcem i Rybami.
Obojętnie z: Lwem, Wagą, Koziorożcem i Wodnikiem.
Źle z: Baranem.

Oczywiście, najlepszy jest wybór znaku takiego, z jakim wynika iż najlepiej się czujemy. Warto przy tym nadmienić, że różnica np. pomiędzy osobą płci przeciwnej z jaką czuje sie obojętnie, a bardzo dobrze – jest tak jakby porównać fiata 126p do lamborghini murcielago[1370]. Przy czym nie to, aby ten pierwszy był złym samochodem – po prostu ten drugi jest zdecydowanie lepszy. Neutralne lub obojętne samopoczucie jest często przyczyną sprzeczek na punkcie charakteru, czego nie da się niestety uleczyć – konieczna może być zmiana partnera.

Więcej informacji (opis znaku – również własnego i metody uwiedzenia go, również takie informacje jak m.in. wybór odpowiedniego prezentu) można znaleźć w Dodatkach, sekcji #X1 (zewnętrzne linki).

3. **Zgodność energetyczna.**

Nie chodzi tutaj bynajmniej o pozytywną lub negatywną energię, a o schemat działania i budowy mózgu co ma przełożenie na wpływ pozyskiwnaia energii z otoczenia.

[1370] Na bazie doświadczenia autora i nie tylko jego (również z obserwacji).

Następuje tutaj podział na 2 typy: introwertyk i ekstrawertyk.
Introwertycy charakteryzują się tym, że pozyskują energię kiedy są pozostawieni w samotności: czerpią energię ze świata wewnętrznego tj. myśli, uczuć, idei i wrażeń.

Ekstrawertycy natomiast pozyskują energię z kontaktów z innymi ludźmi, czerpią energię ze świata zewnętrznego tj. podejmowanych przedsięwzięć, ludzi, miejsc i rzeczy z jakimi mają kontakt.

Więcej o cechach tych dwóch osobowości (całkowicie odmiennych) można znaleźć m.in. pod adresem[1371].

W istocie może być atrakcyjne dla obu płci, aby mieć takiego partnera na jakiś czas, jednak długoterminowo będzie to męczące dla obu z was (mimo, iż szczególnie dla introwertyka) i te dwa typy nie mogą zostać pogodzone. Ty nie będziesz lubić 'zamknięcia' introwertyka, a ten ostatni będzie wyssany z energii poprzez twoje nachodzenie go, gdyż nie będzie mógł on się skupić na swoich własnych myślach i jego świecie wewnętrznym (co implikuje ciszę)[1372].

<u>Różnica jest zasadniczo prosta: każde z typów osób czerpie swoją energię z innego źródła, jedno → z bycia (kontaktów) z innymi ludźmi, drugie → przez bycie w samotności. Nigdy oba różne typy nie mogą do siebie pasować.</u>

Więc albo zajdzie połączenie tych samych typów (introwertyk+introwertyk lub ekstrawertyk+ekstrawertyk) albo każde ze związków rozpadnie się szybko (raczej jednak tylko kiedy zaczniecie mieszkać ze sobą, gdyż jest to z reguły niewidoczne[1373] podczas spotkań, a jedynie wychodzi kiedy żyjecie pod jednym dachem).

4. **Wysoka moralność (podobny poziom moralności).**

W zasadzie to element ten powinien być na początku listy (jako najważniejszy), jednak został umieszczony intencjonalnie na samym końcu z powodu tego iż często jest to element pomijany.

Najważniejszym kryterium ku wyborze partnera musi być zawsze jego wysoka moralność (najlepiej wyższa od naszej). Zauważ, że tzw. często 'źli chłopcy' w jakich to są zainteresowane dziewczyny – są tak naprawdę zazwyczaj na niskim poziomie μ co ma wpływ na taki charakter (choć nie jest to regułą). W istocie wybór kogoś na niskim poziomie moralności wydaje się zawsze zły, jednak dla wielu może być pociągający. Jeśli to tymczasowe lub osoba jest nastoletnia to pozostaje to bez większego problemu. Problemem jednak jest to, kiedy utrzymuje się ten stan pola a moment w jakim osoba zaczyna wchodzić na ścieżkę pasożytnictwa, co wiąże się z przykrymi doświadczeniami jak i cierpieniem dla osób postronnych – czego należy unikać. Jeśli rozpoznawane są te cechy (idź do sekcji #3 i popatrz na symptomy spadku poniżej $\mu < 0.35$) to sensowne wydaje się opuszczenie związku.

Jeśli pociągają cię takie osoby to wiedz, że jeśli macie podobną moralność to być może będzie z was para, jednak będzie to związane ze znacznym cierpieniem ze względu na to, iż filozofia pasożytnictwa (sekcja #3) przeradza się z czasem w chorobę (pogarsza się z czasem jej stan, jak w każdej chorobie) – przejawi się to w czynieniu niemoralnego: biciu, kłótniach, awanturach, rękoczynach, zastraszaniu, terroryzowaniu i innych nieprzyjemnych jakich

---

[1371] http://pl.wikipedia.org/wiki/Introwersja & http://pl.wikipedia.org/wiki/Ekstrawersja (mirror: www.xernt.com/xh/introversion.extraversion).

[1372] Jeśli ekstrawertyk nadal tego nie rozumie – to introwertyk jeśli jest 'nachodzony' (co się dzieje naturalnie w przypadku esktrawertyka gdyż ten czerpię energię z kontaktu i interakcji z innymi ludźmi) to czuje się on jak ten ostatni np. będąc uwięzionym w więzieniu przez miesiąc czasu w 2x2m dźwiękoszczelnym pokoju bez klamek i okien oraz przy braku jakichkolwiek innych osób do towarzystwa ani kontaktu przez cały okres pobytu. Dla introwertyka jest to wymarzona sytuacja, jeśli tylko miałby jakieś zajęcie jak np. laptop z dostępem do internetu w celu poszerzania swojej wiedzy albo zajęcia jakie miałby rozpracować w umyśle. Dla ekstrawertyka: koszmar. Podobnie dzieje się, gdy ktoś zakłóca wewnętrzny spokój oraz świat tego pierwszego i nie ma on na to ochoty, gdyż energia już została z niego wyssana na tyle, że nie może on sobie na to pozwolić.

[1373] Dla tych co nie wiedzą na co patrzeć (introwertycy typowo myślą zanim coś powiedzą, a także częściej utrzymują kontakt wzrokowy gdy kogoś słuchają – są lepszymi słuchaczami i jest to widoczne – jeśli chodzi o ekstrawertyków to jest odwrotnie).

powinno się typowo unikać, a jakie wynikają z przebywania w niskim polu moralnym i są nieuniknione. Uciekaj szybko, jeśli tak się dzieje i nigdy nie patrz za siebie. Zerwij kontakty na zawsze, no chyba jeśli chcesz aby twoje życie przerodziło się w piekło – jak zawsze masz wybór (dojdzie do tego prędzej czy później). Z zasady partnera ma się po to, aby własne życie było dla nas lepsze a kiedy staje się ciężarem to warto je zmienić. Partner o niskim poziomie moralności oznacza problemy i cierpienie, a te ostatnie nie są mądrym i trzeźwym myśleniem jakie może być dobre dla potomstwa, mimo iż zależy to od tego co kto lubi oraz od jego własnego poziomu moralności. Każdy wybiera to co lubi, jednak warto zdać sobie sprawę z konsekwencji takich wyborów, gdyż przesądzają często one o naszym życiu.

Unikaj kobiet z tatuażami, a także innymi cechami jakie zostały wymienione w sekcji #3, jako iż są one wskaźnikami osób jakie, które kiedyś w przeszłości miały historię bycia na niskim poziomie μ (energii moralnej) i prawdopodobnie nadal się na nim znajdują lub ew. okresowo wpadają, a w ich wyniku historia jak i pragnienia zaistnienia oraz wyróżnienia się: doprowadziły do zrobienia tatuaży (jednak to co istotniejsze: trzymania się z innymi intelektami o niskiej moralności, co mogło być przyczyną kłopotów jak i pewnych doświadczeń tj. narkotyki, przygodny seks oraz ryzykownych zachowań jakie podjęły te osoby – właśnie w wyniku kontaktu z intelektami o niskiej moralności, jak i w wyniku działań własnych, tzw. wpływowi grupy). Jest to znak ostrzegawczy i zawsze warto trzymać się od takich osób z daleka. Wysoko moralna osoba nie ma nigdy z zasady potrzeby (ani nigdy nie odczuwa takiej konieczności) aby wyróżnić się w jakikolwiek sposób w tłumie, gdyż zainteresowanie jest dla niej generowane poprzez wysoki stan pola moralnego, jaki ona nieustannie posiada (wynika to ze specyfiki tego pola). Uważaj także na osoby z tatuażami[1374] oraz trzymaj się od nich z daleka, gdyż sugerują one niską lub niższą moralność osób noszących je[1375]. Natomiast osoby moralne są z zasady stałe, stąd warto jedynie wybierać partnerów takie jacy są stale na stanie $\mu < 0.35$, a najlepiej możliwie jak najwyżej ($\mu > 0.5$). Jedynie to zapewni szczęście[1376].

Natomiast by związek przetrwał, konieczne jest jeszcze dodanie poniższej, czwartego zakresu (i jest to wysoce rekomendowane – gdyż pamiętaj o tym, aby wszystko robić zawsze możliwie najlepiej za pierwszym razem).

Sprawdź także, jeśli jesteś mężczyzną jej historię i upewnij się, czy nie jest kurwą. W tym celu przedostań się do gron jej znajomych i prawdopodobnie przy wspólnej wódce z nimi (jaką ty wystawisz): podejdź jej kolegów[1377] i zdobądź więcej informacji (zrób to dyskretnie i w stanie mocnego upojenia). Upewnij się co do jej historii nałogów narkotykowych, ilości mężczyzn jakich posiadała (porozmawiaj z nimi oraz się zaprzyjaźnij – są oni najczęściej źródłem wiarygodnych danych) oraz innych ważnych informacji. Przeprowadź naprawdę takie weryfikacje, bo mogą być one bardzo ważne. Jeśli kobieta jest kurwą, bądź miała kilkadziesiąt facetów (lub raczej ich) w środku to oznacza, że musisz ją koniecznie zostawić. Jeśli robiła to w przeszłości to zrobi to w przyszłości, a ty będziesz biedny i będzie ona stratą twojego czasu – wprowadzi cię to w desperację, a będziesz naiwny jeśli będziesz chciał żyć i utrzymywać kurwę. Zaufaj i zrób takie weryfikacje (również na inne obszary). Zauważ, że jest to dalekie od szpiegostwa: jest to po prostu upewnienie się co do jej historii i jej sprawdzenie, co jest najwyższą oznaką zaufania.

Celem związku jest wydanie na świat dziecka i zapewnienie mu do pewnego momentu przetrwania, nim stanie się ono samodzielne – wszystko jest pod to zorganizowane. Elementem jaki jest tu ważny, jest fakt iż w przypadku kobiet najlepsze jest aby wydanie na świat potomstwa nastąpiło maksymalnie do lat 30, a ma to implikacje takie iż kobieta w wieku późniejszym (np. goniąca za karierą) może już być niezdolna do urodzenia zdrowego dziecka (jej wartość spada wraz z wiekiem). Warto w tym przypadku rozpocząć poszukiwania odpowiednio szybko, gdyż czas ucieka a partnera z pewnością znaleźć będzie

[1374] Więcej informacji o szkodliwości tatuaży, jak i metod ich usunięcia jest zawartych w sekcji #K8C,Tatuaże.
[1375] Jest to także związane z mężczyznami.
[1376] Istotne wydaje się także, aby partner był osobą tzw. 'czystą karmatycznie' a oznacza to iż na poziomie psychicznym jak i metafizycznym jest wolnym do wszelkiej miłości z przeszłości, więzów jakie to z kolei mogą mieć wpływ na związek obecny.
[1377] Uważaj bardzo na jej koleżanki, bo jeśli zrobisz to nieumiejętnie to spalisz cały swój plan. Mowa ciała mówi wszystko jednak i jest to widzialne dla niektórych jak na dłoni, jednak ty prawdopodobnie będziesz musiał zdobyć taką wiedzę by wiedzieć zawsze kiedy jesteś kłamany, kiedy ktoś ukrywa przed tobą informację oraz szereg innych (niezwiązanych).

coraz ciężej. Jeśli nie będzie możliwe znalezienie go, to zawsze pozostaje tzw. bank spermy i metoda in-vitro, jednak jest to już ostateczność (przed osiągnięciem wieku 40 lat). Mężczyzna teoretycznie może mieć dziecko nawet w wieku 70 lat i więcej, jednak ryzykuje wiele odkładając ‘obowiązek’ kontynuowania swoich genów, ze względu na wzrastające z wiekiem ryzyko śmierci, stąd optymalnie ten czas przypada na czas rok 25-35 jego życia lub nawet wcześniej. W istocie i wbrew powszechnemu przekonaniu: jest to najlepsza rzecz jaką jest się w stanie osiągnąć w sensie biologicznym oraz psychicznym, gdyż daje to poczucie tego iż przenieśliśmy nasze geny, nawet mimo konsekwencji (obowiązku pracy oraz zapewnienia przetrwania dla noworodka, patrz: alimenty[1378]). W przypadku osób bardziej zamożnych lub mających doświadczenie w zarabianiu znacznych ilości pieniędzy: warto jest by potomstwo było jak najliczniejsze[1379] co będzie służyło kontynuacji genów w wypadku śmierci jednego lub wielu z nowo narodzonego siewu danego pokolenia: jest to inwestycja, jaka niekoniecznie musi się zwrócić, ale jaka jest konieczna by podjąć i to prawdopodobnie – w każdym przypadku. Rozpocznij poszukiwania w celu odnalezienia partnera w wieku kiedy poczujesz, że to już jest ten czas (jednak nie później niż do 25-30 roku życia). Jest to twój obowiązek, a partner zapewni elementy jakich ty sam nie będziesz chciał wykonywać lub da poczucie spełnienia – przynajmniej do pewnego momentu i tylko kiedy wybór będzie odpowiedni, co będzie miało wpływ na wzrost twoego komfortu a także i zarobków przy prawdopodobnym wpływie na sukcesy, mimo iż to także może być zależne od typu wykonywanej pracy. Zacznij myśleć o tej materii stosunkowo szybko i działaj mądrze oraz rozsądnie.

Najlepiej jest tylko długoterminowo[1380] uprawiać seks z tymi, z jakimi chcielibyśmy mieć dziecko (jakkokolwiek to zabrzmi).

Unikaj w życiu osób jakich problemów nigdy nie da się wyleczyć, ani tymbardziej przestań się w nie zagłębiać jeśli nie dotyczą ciebie. Ogranicz kontakty z tymi osobami do maksimum, gdyż ich przekonania przejdą na ciebie i życie twoje stanie się uciążliwe. Omijaj także szerokim łukiem osoby jakim nie wiedzie się, krytykują lub nie osiągnęły zbyt wiele, gdyż twoje życie stanie się podobne do ich życia, po czasie[1381]. Dodatkowo sprawdź także historię jej partnerów (czy miała ich dużo w przeszłości[1382] – czy jej związki były stabilne, czy raczej ‘wykańczała’ ona swoich wybranków – dotyczy to także mężczyzn). **Postaw zawsze na ludzi najlepszych idących (i osiągających znaczne sukcesy) wg kierunków twoich marzeń[1383] bo tylko z nimi masz szansę na szczęśliwe życie[1384].**

Jeśli już będziesz w związku czy małżeństwie to pamiętaj, aby być zawsze wiernym. Kobiety nienawidzą zdrady podobnie jak mężczyźni: ma to także znaczenie psychologiczne i cywilizacyjne, gdyż dla kobiety – zdrada mężczyzny to strata polegająca na tym, iż w przypadku pojawienia się dziecka: zasoby materialne męża/ partnera będą dzielone na nie jej dziecko. Natomiast w przypadku kobiety (dla mężczyzny) to strata polegająca na utracie najbliższej (jaka może zakochać się w kochanku i odejść). Bądź wierny, jeśli już dokonasz właściwego wyboru – zostanie to tobie odwdzięczone przez druga osobę, bo będzie to widoczne w podświadomych reakcjach jakie pojawiają się na ekspresji twojej twarzy oraz zachowaniu, a jakie są odczytywane przez mózg ciągle. Wybierz moralność, a zostanie tobie to wynagrodzone z powrotem[1385]. Pamiętaj żeby zawsze dokonać właściwego wyboru i jeśli

[1378] W istocie zapewnienie pieniędzy, nawet jeśli nie-sądowne jest konieczne zawsze.
[1379] Jednak także tylko do pewnego poziomu.
[1380] Częściej niż jednokrotnie. W przypadku związków dłuższych – konieczne może okazać się wykonanie badań na choroby weneryczne, dla obu z partnerów (w przypadku kiedy zostanie podjęta decyzja o rezygnacji z kondoma u mężczyzny).
[1381] W wyniku przejęcia przekonań.
[1382] Sprawdź także inne źródła dot. wrażliwych informacji o niej (wymienionych powyżej, także weryfikację jej historii) – jest to ważne, gdyż chodzi prawdopodobnie o twoje przyszłe życie. Zdobądź jak najwięcej informacji. Problem większości jest taki, że patrzą mimo iz nie widzą. Unikaj przynależności do tej grupy: sprawdzaj i weryfikuj, a na bazie tych informacji podejmij właściwą decyzję. Jeśli nadal nie jesteś przekonany: załóżmy, że możesz kupić tylko jeden samochód (spośród używanych i z przebiegiem) na całe swoje życie – czy wybrałbyś go bez wcześniejszych oględzin? Zastanawiające jest czemu ludzie nie postępują tak przy wyborze partnerów (mimo, że odpowiedź jest dla każdego często wiadoma i oczywista: miłość). Wybierz jednak najpierw myślenie, a unikniesz wielu przykrych niespodzianek i prawdopodobnie straty znaczącej ilości czasu i... życia.
Zostało to powtórzone ze względu na fundamentalną ważność dla twojego przyszłego życia oraz dokonywanych wyborów.
[1383] Także obranych dziedzin.
[1384] Implikuje to podobne myślenie oraz podobne cele (chociaż zauważ, że niekoniecznie wspólne).
[1385] Niestety temat książki nie pozwala na omówienie pełne tematu, a jedynie absolutnie podstawy. W istocie koniecznie jest spełnianie pewnych cech, z czego największą i najważniejszą jest to, aby zajmować stałe miejsce w umyśle drugiej osoby (także to zostało rozpracowane na części pierwsze i istnieje szereg metod pozwalających to osiągnąć oraz zespół cech charakteru, jakie należy wyrobić to umożliwiających). Miłość także jest podzielona na etapy, a istnieją także schematy pozwalające na zdobycie kogokolwiek.

wymaga to znacznego czasu i kosztów: to ponieś je, jeśli jesteś pewien iż ta osoba jest wybranką twojego serca[1386].

W istocie uwodzenie czy raczej zauroczenie dzieje się znacznie prościej (automatycznie) i poza świadomością, a aktywuje w momencie kiedy spotkasz kogoś kto promieniuje na poziomie metafizycznym: taką samą lub podobną częstotliwość do ciebie wraz z podobnym tzw. kontenerem[1387] (na tą ostatnią składa się twoje myślenie, jak i mniemanie oraz szereg innych związanych z atrakcyjnością własną, stanem posiadania, zdobytą wiedzą, a także warunkami po jakich szukasz partnera – zasada jest taka, iż jeśli chcesz spotkać wyżej jakościowego partnera, to także musisz popracować wpierw nad podniesieniem własnej atrakcyjności, co przełoży się na zwiększenie wibracji i rezonansu twojej osoby jaka to umożliwi). Kiedy widzisz daną osobę, możesz mieć uczucie iż coś się 'zablokowało' na niej i wtedy ty wiesz, iż to jest ta właściwa osoba. Jest tylko twoim wyborem własnym czy zrobisz coś z tym.

W celu osiągnięcia powyższego konieczne jest ustalenie tego czego oczekujemy i noszenie w sobie, stale. Musisz mieć to zawsze zakomunikowane w myślach, przykładem takiej wiadomości jaka może być noszona: 'chce znaleźć dziewczynę jaka jest najlepsza jaka istnieje na świecie, najpiękniejsza, wysoce inteligentna i zrozumiała, wierna a jaka posiada cechy jak i charakter, który jest ze mną zgodny oraz z jaką będę szczęśliwy przy czym doprowając mnie do znacznego rozwoju'. Oczywiście forma ta w większości przypadków może być skrócona do typowego: 'chce znaleźć piekną dziewczynę na seks' jednak może to się wiązać z pewnymi nieoczekiwanymi problemami, a jest to jedynie twój wybór własny. Dzieje się to telepatycznie, w momencie spotkania osoby jaka będzie reflektowała te informacje – będziemy o tym wiedzieli, gdyż będzie to odczuwalny w pewien nawet 'dość magiczny' sposób. Zapewne większość już miała to uczucie, że 'to to/ to ta osoba' co jest ciężkie do wytłumaczenia[1388]. Z tym trzeba podążyć.

Walka w 'grze krycia' polega na znalezieniu możliwie najlepszego partnera, jaki jest najbardziej przystosowany do obecnej rzeczywistości. W istocie chodzi o cechy, w tym charakteru, wiedzę zgromadzoną w RNA oraz dostosowanie charakterów (z naczelną cechą pewności siebie u mężczyzny). Wszystkie cechy najlepsze dla potomstwa, tak by im zapewnić większe szanse na wygraną w tej grze[1389] (wydanie na świat potomstwa i przekazanie swojego kodu genetycznego dalej)[1390].

To jest zgodne z tym jakie rzeczy są – nie zmienisz ich jako iż nie zmienisz tego[1391] co ciebie pociąga. Dostosuj się więc. Szczęście typowo zawsze dzieli się z kimś, stąd niech będzie to osoba tego warta. Zajmij sobie czas na znalezienie tej właściwej.

[1386] Zapamiętaj sobie, ze twój partner (lub osoba jaką możesz zdobyć) jest często odzwierciedleniem twojej własnej wartości (w tym przede wszystkim tej psychicznej) gdyż to promieniuje wokoło, a ludzie na podobnym poziomie zawsze się łączą. Jeśli więc chcesz znaleźć lepszego partnera – wpierw zwiększ swoją własną wartość (patrz sekcje #3, #8 i #10). Wiąże się to często ze zmianą myślenia i podjęciem skutecznego działania.

[1387] Pragnieniem, gdzie występuje brak w wasalu (kabbalistycznym).

[1388] Należy jednak mocno odróżnić to uczucie od uczucia zauroczenia (jakie to może podążyć w dalszym etapie) jako iż są to dwa osobne uczucia.

Autorowi zdarza się mieć to uczucie średnio raz na półtorej – rok czasu (w drodze jego życia, czyli 23 lat wystąpiły one trzy razy). Ostatnie dwie okazje zostały pominięte celowo. Co ważne: osoby te także odzwierciedlają te uczucie, więc jedyną rzeczą najczęściej jaką trzeba zrobić w momencie kiedy ono się pojawi: to podejść i zagadać biorąc conajmniej numer telefonu a później zadzwonić i się umówić (brak pewnych cech z naszej strony spowoduje to, iż brak nam będzie możliwości noszenia takich lub podobnych przekonań, a jedyną cechą jakie muszą one mieć – to: wiara w nie i to kompletna, gdyż sygnał w jaki nie mamy w pełni włożonej wiary, w zasadzie – nie promieniuje nigdzie, czyli jest bez znaczenia i nie doprowadzi do niczego; zawsze wybieramy przekonania w jakie wierzymy, a często do ich zmiany konieczne jest proaktywne działanie).

[1389] W tym także przejście przez okres 'inkubacji', czyli okresu czasu nim potomstwo się usamodzielni, typowo trwającego do pierwszych 18-21 lat po narodzinach (z tego jest tak bardzo ważna zgodność charakterów i inne, w celu odniesienia tego sukcesu reprodukcyjnego).

[1390] To co jest często pomijane to fakt: iż często aby znaleźć bardziej atrakcyjnego partnera – najpierw trzeba zwiększyć swoją własną wartość. O tym już wiesz, a zostało to opisane w pytaniu poprzednim.

'Nic cię w życiu tak nie zniszczy jak miłość i leki psychotropowe' (autor) więc upewnij się że dokonasz właściwego wyboru już na samym początku, bo stawką może być twoje życie oraz szczęście.

[1391] Jako ciekawostka niech zostanie podane, że jest to możliwe do zmiany (autor posiada taką wiedzę) i część osób ma te cechy zmienione bądź odkształcone, stąd w istocie (w tego wyniku) każdy jest w stanie znaleźć wysoko-jakościowego partnera jak ze snu, jednak warto wpierw upewnić się co do naszej wartości w celu ograniczenia ryzyk związanych z tą grą.

Q49. WSZYCIE PAMIĘCI POD SKÓRĘ I METODOLOGIA PROCESU

Wszczepianie sobie pamięci pod skórę może stanowić lewar, jaki może dać nam przewagę np. w sytuacji, kiedy zostaniemy pozbawieni wszystkiego i będziemy nadzy, bez jakichkolwiek rzeczy (jedynie z wiedzą, doświadczeniem i umiejętnościami). Taka możliwość jest realna i istnieje w wyniku wybuchu kataklizmu bądź też wydarzenia na skalę światową. Wbrew pozorom jest to bardzo prawdopodobne i może spotkać każdego jeśli np. system się zawali, bądź wybuchnie nawet wojna i będziemy zmuszeni do ucieczki czy zostaniemy pojmani przez wroga. W przypadku nowego porządku, jaki zostanie ustalony i w wyniku istnienia dalej systemu finansowego, dane zawarte na karcie mogą stanowić dla nas przewagę w nowym środowisku (np. z produktem informacyjnym na nim zawartym, jaki to znów może być włączony do produkcji po czasie – tak, aby zapewnić nam finansową przyszłość, czy też projektami typu perpetum mobile – jako przykład tego co może znaleźć się na takiej karcie i może mieć znaczenie w przyszłości).

Najbezpieczniejszym i najlepszym rozwiązaniem jest doklejednie sobie karty do skóry, w okolicach miednicy w rejonach intymnych[1392] gdyż pozostaje ona niemal zawsze całkowicie zakryta – przy użyciu kleju SuperGlue[1393] (Cyanoacrylate) jaki to jest nietoksyczny oraz w pełni bezpieczny dla organizmu i wystarczająco silny jak na środek klejący (w czasie wojny w Wietnamie, był on wykorzystywany do klejenia ran[1394] postrzałowych). Zastosowana karta micro SDHC ma wymiary 11x15x1mm i należy w chwili obecnej do jedynych wodoodpornych[1395] (patrz rys. obok) na rynku. Karta jest sprzedawana od razu z adapterem (przejściówką do komputera).



Rys. 72. SanDisk Ultra® microSDXC™UHS-I card.

Istnieje także inna metoda: parzysz swoją skórę wrzącą wodą po czm tworzy się bąbel, w którego wkładasz kartonik i kiedy zagoi się masz 'kieszonkę' w środku swojej skóry.

Są dostępne także inne rozwiązania, jednak ich użycie wiąże się z zabiegiem chirurgicznym oraz dość znacznym kosztem rzędu kilku tys. zł lub większym, gdzie pamięć jest wszywana pod skórę, a jej odczyt jak i zapis odbywa się bezprzewodowo. Wymaga to jednak znalezienia odpowiedniego specjalisty jaki tą prace wykona oraz odpowiedniego zestawu do takiej transmisji. Znaczniej tańszym i mniej inwazyjnym rozwiązaniem wydaje się po prostu przyklejenie karty (mimo świadomości iż w niektórych zastosowaniach może nie być to rozwiązanie odpowiednie).

[1392] Autorowi udało się ustalić, iż najlepszym takim miejscem jest 'gutch' (rejon pomiędzy odbytem, a penisem) lub obszar inny. Nie została jednak zweryfikowana jego komfortowość na etapie obecnym.
[1393] Jest łatwo zmywalny przez aceton (zmywacz do paznokci).
[1394] http://en.wikipedia.org/wiki/Cyanoacrylate (mirror: www.xernt.com/xh/cyanoacrylate).
[1395] http://www.sandisk.com/products/memory-cards/microsd/ultra-class10-for-android/?capacity=64GB (mirror: www.xernt.com/xh/sandisk.microsdhc.waterproof).

Q50. PRZETRWANIE W DZICZY, SZTUKA SURVIVALU

Wiedz, że niewystarczające jest samo przeczytanie tego – konieczna jest praktyka zdobytej wiedzy w terenie (survival). Noś zawsze przy sobie zestaw survivalowy (patrz skład zestawu poniżej).

Warto także zobaczyć wszystkie odcinki takich seriali i programów jak: Man vs Wild, SAS Survival Secrets, Survivorman, Aircrew Survival (FAA) czy The Colony oraz przede wszystkim seria: Suviving Disaster (SpikeTV) i Doomsday Preppers jednak także konieczne jest odbycie praktyki i przetestowanie zdobytej wiedzy w terenie, gdyż jedynie to zagwarantuje nam jej zrozumienie oraz da nam komfort związany z jej przetrenowaniem.



Rys. 73. Zestaw przetrwania jaki należy nosić ze sobą najlepiej stale. Na zdjęciu: Ultimate Survival Kit - Plus (USAF Aircrew Version). Jest to ulepszona wersja zestawu BCB Ultimate Survival Kit. W skład zestawu wchodzą m.in.: Mini Puszka z gumowym uszczelnieniem i zamknięciem rolkowym, Linka Spadochronowa (550 – 7 wiązaniowa), Guzikowaty Kompas (20mm), Mała Świeczka, BCB Ranger Krzesiwo i Iglica, Podstawowy Zestaw Łowienia (znacznie lepsze jakość), Podpałkowe Tabletki (wodoodporne – palą się dłużej), Mini Multi-tool (lepsza jakość), Zapałki Sztormowe NATO, Zestaw do Szycia (pełny zestaw), Tabletki do Uzdatniania Wody – 10 kaps., Agrafki, Jednostronna Brzytwa, Tabletki Elektrolitowe – zastępują sól, BCB Lusterko Sygnalizujące (Heliograf, znacznie lepsza jakość), Gwizdek (gwizdek łódzi ratunkowych), Kabel na Pułapki (wystarczający na kilka pułapek), Piła do Drutu Comando (z pierścieniami), Ołówek, 2 Kartki Wodoodpornego Papieru, Rurka do Wody z Filtrem, Whirlpak Standup – Torebka do Wody, Soczewka Fresnela (4X zwiększenie mocy/ zapasowy zestaw do wzniecani a ognia), P-38 Wojskowy Otwieracz Puszek (klasyczny miliatarny), Fotonowe Micro-Światełko i inne.

W sytuacji znalezienia się w zagrożeniu lub konieczności walki o przetrwanie pierwszą rzeczą jaka jest konieczna w hierarchii przetrwania oznacza skrót: BMZT (z ang. PLAN czyli Protection, Location, Acquisition, Navigation) gdzie B stoi jako bezpieczeństwo, M wybór odpowiedniego miejsca do sygnalizowania swej obecności, Z czyli zdobycie wody i żywności oraz T jako orientacja w terenie. Najważniejsze jest, nawet przy pominięciu sposobu w jaki znaleźliśmy się w sytuacji przetrwania: chronić się przed dalszym zagrożeniem. W istocie oznacza to oddalenie się często od miejsca wypadku, gdzie może np. zachodzić niebezpieczeństwo np. wybuchu paliwa. To samo dotyczy także zejścia lawiny bądź pożaru lasu i innych. Najważniejsze jest zabezpieczenie się przed dalszymi zagrożeniami, a później przed czynnikami atmosferycznymi. Oznacza to znalezienie sobie schronienia przed deszczem,

wiatrem, a w tropikach: przed słońcem. Z zasady trzeba upewnić się także iż będziemy mieli odpowiednie narzędzia bądź zbudujemy sobie inne jakie pozwolą nam być odnalezionymi. W tym celu może konieczne być znalezienie odpowiedniego miejsca, jaki pozwoli nam ten sygnał użyć lub zasygnalizować. Warto także przed wyprawą poinformować o tym inne osoby i być zawsze przygotowanym na wszystko. Zanim zostaniemy odnalezieni, bądź dane nam będzie znaleźć ratunek na drodze jaką przejdziemy w celu znalezienia innych osad lub ludzi jacy zapewnią nam przetrwanie: będziemy musieli zapewne znaleźć przede wszystkim wodę pitną jaka pozwoli nam przeżyć oraz zdobyć lub upolować jedzenie. Rozeznanie w terenie jest ważne, jako iż po pewnym czasie przebywania w jednym miejscu zużyjemy całą wodę bądź upolujemy wszystkie zwierzęta, a w wyniku powyższego będzie konieczne przeniesienie się na inne terytorium, gdzie zasoby te będą ponownie dostępne. Pamiętaj, że najważniejsze jest wydostanie się z sytuacji oraz znalezienie innych osad z ludźmi na drodze ewakuacji, gdzie są zasoby potrzebne do przeżycia.

PLAN PRZETRWANIA

Jeśli znalazłeś się w sytuacji przetrwania to przede wszystkim należy przestać panikować. Jeśli oddaliłeś się od miejsca zagrożenia to konieczne jest to, abyś zajął swój czas na przemyślenie swojej sytuacji oraz oszacowanie strat jak i posiadanych zasobów, a także przy wyborze dalszego planu postępowania w wydostaniu się w sytuacji.

Czy będziesz poszukiwany? Jaka jest szansa na wezwanie pomocy? Kiedy ktoś lub jakakolwiek pomoc się pojawi? Czy lepsze będzie pozostanie w tym miejscu i poczekanie na ratunek czy pójście i odnalezienie innych osad samemu? Te i inne podobne pytania musisz sobie zadać w celu oszacowania swoich opcji, jak i możliwości wydostania się z sytuacji żywy. W zależności od podjętych decyzji istnieje jedna zasada: **jeśli masz wolę przetrwania i pełną wiarę aż do samego końca, że przetrwasz to jest prawdopodobne iż znajdziesz rozwiązanie i wyjście nawet z najgorszej sytuacji**. Poniższe rady mogą być pomocne.

Pamiętaj, że zawsze każde twoje działanie musi być poprzedzone myśleniem.

PRIORYTETY MEDYCZNE
- Zatrzymaj krwawienia (zastosuj nacisk).
- Lecz szok (podnieś nogi, jeśli ofiara doznała szoku od krwawienia wewnętrznego jaki został skontrolowany lub kiedy omdłała; jeśli wewnętrzne krwawienie jest podejrzeniem leż płasko i unikaj ruchu).
- Unieruchom zranienia, jeśli konieczne (w tym złamania lub cięższe skręcenia).

GENERALNE
- Konserwuj swoją energię jak i zasoby.
- Nigdy nie wyrzucaj niczego. Nigdy nie wiesz co może stać się użyteczne kiedy improwizujesz. Trzymaj wszystko lub chowaj w miejscach tobie znanych.
- Generalnie: wszystko zajmuje więcej czasu niż się wydaje. Planuj, priorytetyzuj i wykonuj zawsze najważniejsze pierwszorzędnie.
- Nigdy nie sięgaj tam, gdzie nie widzisz – pozwoli to tobie częściowo na uniknięcie ugryzień lub użądleń. Uważaj na kamienie jak i inne miejsca, jakie mogą być schronieniem dla dzikich gatunków zwierząt.
- Na pustyni unikaj aktywności w ciągu dnia. Wiedz, że noce potrafią być zimne na niektórych obszarach pustyń, mimo gorących dni.
- Trzymaj swoje ubrania czyste.
- W terenach zalesionych, sprawdzaj czy nie masz żadnych kleszczy czy szkodników dwa razy dziennie. W dżungli zwróć uwagę na pijawki.
- W burzy, najlepiej pozostań w pojeździe, samolocie albo siedź na nieprzewodzącym obiekcie. Zmniejsz swoją obiejętość poprzez kucnięcie, ze stopami złączonymi ze sobą. Jeśli jesteś na otwartej przestrzeni to najlepiej wejdź na kamień, jednak nie ten najwyższy a taki jaki jest podniesiony lekko i w pewien sposób odseparowany od innych. Unikaj depresji (obniżenia terenu), małej jaskinii, nad zawieszonym kamieniem. Unikaj metalowych struktur i obiektów, większych połaci wody, otwartych przestrzeni, wysokich obiektów jak i najwyższych drzew. Skrycie się pod mniejszymi drzewami ponad najwyższymi jest odpowiednie.

WODA I JEDZENIE

- Woda jest kluczowa dla twojego przetrwania. Typowo, możesz przetrwać tygodnie bez jedzenia. Większość jedzenia wymaga wody do strawienia, więc zabronione jest jedzenie jeśli masz żadne lub niskie zapasy wody, zwłaszcza o ile spożywany pokarm nie jest bogaty w wodę.
- Tylko 5% odwodnienia jest w stanie wpłynąć na twoje zdolność, na których polegasz by myśleć czysto i by przetrwać. Racjonuj pot, nie wodę. Jest typowo lepiej by trzymać wodę w organizmie, jednak nie pić zbyt dużo. Jeśli wody jest mało, to warto racjonować do 1-2 litrów dziennie lub więcej w umiarkowanym klimacie, a dwu lub nawet trzy-krotnie więcej w klimacie gorącym. Upewnij się, że kolor twojego moczu będzie od jasnego do żółtego. Wiedz także, że możesz pić swój własny mocz i jest on w stanie uratować twoje życie w sytuacji przetrwania[1396].
- Kiedy tylko to możliwe, oczyszczaj naturalne źródła wody poprzez gotowanie lub użyj filtru albo chemicznej dezynfekcji jeśli tylko to możliwe. Nie unikaj picia dostępnej wody, jeśli nie masz narzędzi do jej dezynfekcji. Jest typowo lepiej ryzykować konsekwencje zdrowotne niż umrzeć z odwodnienia.





- Możesz filtrować brudną wodę przez ubranie, piasek, jednak to nie odkaża jej.
- Zabronione jest picie alkoholu, krwi czy wody morskiej lub solonej. Użyje to więcej wody niż wprowadzi jej do obiegu.
- Zabronione jest jedzenie śniegu lub lodu, jako iż obniży to twoją temperaturę ciała. Roztop śnieg dla wody.
- Przezroczysta siatka może być naniesiona na nie-toksyczne liściaste gałęzie w bezpośrednim słońcu po to, by spowodować kondensację wody. Zawiąż torbę ciasno, a na jej dole umieść kamień by ją dociążyć. Poczekaj 4-8 godzin i zbierz wodę. Unikaj usuwania torby jeśli tp możliwe, do czasu kiedy produkcja wody nie zatrzyma się (możesz zrobić na górze siatki maleńką dziurkę i użyć pustej rurki do napicia się).
- W suchych obszarach, możesz kopać po wodę w cieniu lub w nocy na łukach suchych koryt albo tam gdzie bujna wegetacja sugeruje iż woda może być obecna. Kop aż do podłoża, jednak nie więcej niż 60cm, następnie poczekaj by woda się zakumulowała.
- Woda może także być uwięziona pod wgłębieniami kamieni. Użyj słomki bądź ubrania by zebrać wodę ze skalnych wycieków.
- Zbierz rosę poprzez umieszczenie ubrania (np. koszulki) na wysokości swoich kolan, a później przejdź z nią (także wytarciu skał jak i metalowych powierzchni). Następnie wyciśnij ją z wody w celu napicia się.
- Unikaj dziur z wodą, bez życia, odbarwionych albo z jaskrawo zabarwionymi krawędziami, bez śladów zwierząt.
- Świeża woda może być znaleziona kopiąc za pierwszym rejonem wydm, przy krawędzi oceanu.
- Nigdy nie zakładaj, że wybór zwierząt dot. jedzenia może być bezpieczny dla ludzi. W istocie może być śmiertelny.
- Użyj haczyka i linki, a także małego kawałka drewna przywiązanego do niej by zapewnić pływ na wodzie. Użyj małych robaków, dżdżownic czy owadów jako przynęty (wabika) albo małego kawałka folii aluminiowej do nęcenia. Jeśli jedno nie zadziała to wykorzystaj następne. Cierpliwość i cisza są kluczem. Zmierzch i ranek są najlepsze. Zabijaj ryby uderzeniem w głowę. Przetnij rybę od jej dołu na pół i usuń wnętrzności: możesz wykorzystać je jako zanęte do złapania m.in. małych ptaków. Warto jest wykorzystać linkę z wieloma haczykami i wieloma wabikami wpuszczoną w wodę i pozostawienie jej na pewien czas, po czym przyjście i jedynie wyciągnięcie zdobyczy. Upewnij się, że dobrze zagotujesz mięso oraz będziesz uważał na ości.
- Gotuj zawsze jakiekolwiek jedzenie dziko zdobyte i rób to dokładnie by zabić wszystkie pasożyty.

[1396] Nie jest on co prawda najsmaczniejszym napojem świata, jednak należy wykorzystać go zawsze jeśli dojdzie do braków w wodzie, gdyż ta ostatnia decyzja może zadecydować o tym by żyć albo nie żyć.

SCHRONIENIE

- Zawsze musisz utrzymywać odpowiednią temperaturę ciała. Zbyt ciepło albo zbyt zimno i możesz umrzeć. Zbudowanie schronu może być konieczne jeśli temperatury są zbyt niskie lub by chronić cię od elementów (deszcz, wiatr, dzikie zwierzęta).
- Twój pojazd, łódź czy kokpit samolotu może być użyty jako prowizoryczne schronienie. Uważaj jednak na zbyt szybkie nabranie temperatury przez twoje schronienie lub na brak izolacji przy zimnie. Istnieje także możliwość, że w przypadku zbytniego nagrzania twoje schronienie może być częścią twojego zewnętrznego schronu zbudowanego na jego bazie (np. przy ochronie przed słońcem).
- Skorzystaj z naturalnego schronienia, jakie może dać natura (nawet jeśli tylko przy jego budowie) tj. przewalone drzewo czy te puste w środku, jaskinia, dziura pomiędzy kamieniami itp. Bądź jednak uważny, gdyż miejsca te mogą być zamieszkane przez inne dzikie gatunki lub zwierzęta.
- Chroń całkowicie swoją skórę przy pełnym Słońcu. Zakryj sobie materiałem głowę, przy użyciu czegoś w rodzaju arabskiej chusty. Unikaj narażenia na silne Słońce.
- Użyj jakiejkolwiek izolacji, by wypchać nimi dodatkowo swoje ubranie przy zimnie.
- Użyj konarów drzew, liści, igieł sosnowych, gruzu, czegokolwiek znalezionego (siedzenia itp.) by zapewnić sobie dzięki nim: izolację od podłoża. Nawet martwe drzewo ułożone w odpowiedni sposób zapewni taką ochronę.



Rys. 74. Przykładowe schrony jakie można przygotować w oparciu o dostępne materiały.

- Jeśli jest gorąco to szukaj schronienia poniżej lub powyżej poziomu podłoża, gdzie jest najgoręcej. Użyj czegokolwiek by podwyższyć siebie w stosunku do ziemii.
- Nisko położone tereny takie jak doliny mogą być zimniejsze. Unikaj ich przy zimnie, a szukaj w gorącej pogodzie.
- Bądź uważny na koryta rzek lub kaniony, gdyż napada nieco więcej i nagle znikąd może dojść do śmiertelnych powodzi.
- Rzeczy takie jak koce, folie czy worki na śmieci mogą być użyte jako koce, śpiwory jak i materiały do budowy schronu.
- Dobierz ubrania tak, aby uniknąć pocenia się w zimnej pogodzie. Wilgoć zmniejsza izolację.
- Plastikowe torby jak i inne materiały nie oddychają. Upewnij się, że zrobisz w nich małe otwory jakie uwolnią wilgoć albo będziesz używał ich jako bariery przeciwko parowaniu, by trzymać ubrania suche.
- Improwizuj nakrycie dla głowy, rąk i nóg w zimnie, a także chroń inne części ciała.
- Wiedz, że sposobem na zwiększenie przeżywalności w zimnie w przypadku obecności innych osób jest ściśnięcie się w grupie i konserwacja ciepła.

WZYWANIE RATUNKU

- Bądź aktywnym udziałowcem w swoim ratunku poprzez ściąganie na siebie uwagi oraz pomocy poszukującym w znalezieniu ciebie.
- Sprawdź czy telefon jest możliwy do użycia na jakiejś dostępnej wysokości oraz postaw na użycie sygnałów jakie by pomogły w twoim odnalezieniu.
- Lusterko sygnalizujące jest użyteczne w słońcu lub ew. w jasnych nocach księżycowych (patrz rys. obok).
- Jakikolwiek odblaskowy materiał może być użyty jako improwizowane lusterko. Powinno być zawsze rozstawionych jak najwięcej takich przedmiotów jak tylko jest to możliwe, by ściągnąć uwagę i zainteresowanie poszczególnych grup poszukiwawczych.
- Latarka może być wykorzystana do ściągania uwagi, najlepiej poprzez przywiązanie jej do sznurka i obracanie w kształcie koła. Konserwuj baterie i używaj ich tylko wtedy kiedy zobaczysz cel w zasięgu wzroku. Sygnał SOS również może być nadany: 3 krótkie sygnały, 3 długie oraz ponownie 3 krótkie.



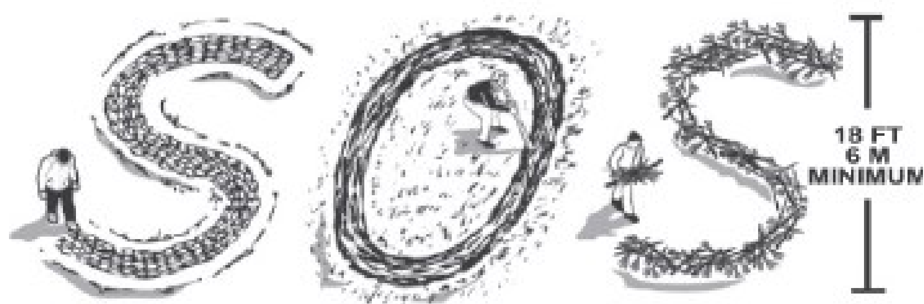
Rys. 75. Heliograf wraz z jego użyciem (znajdź zawsze obiekt poszukiwawczy I umieść go pomiędzy 'V' zrobionym z dwóch palców swojej ręki, a następnie mając umieszczony heliograf pod oczami poruszaj lusterkiem szybko w górę i na dół). Należy wcześniej sprawdzić na dłoni czy odbija światło (będąc ustawione pod danym kątem).

SOS (••• – – – •••)

- Użyj gwizdka, jeśli takowy posiadasz. Unikaj krzyczynia. 3 krótkie gwizdnięcia w regularnym odstępstwie to sygnał alarmowy w Północnej Ameryce jak i Australii, 6 krótkich gwizdnięć to sygnał wykorzystywany w Europie.
- Sygnały naziemne są zależne od kontrastu tła (kolorem, cieniami, prostymi liniami) oraz rozmiaru. Upewnij się, że zrobisz napis z wysokich na conajmniej 6 metrów liter oraz ich długością conajmniej 1 metra, w stosunku 1:6. Napis może być zbudowany przy użyciu kamieni, konarów, liści, ułożonej ziemii czy wychodzonego śniegu.

V lub **SOS** jest równy temu, że potrzebujesz pomocy, **X** oznacza iż potrzebujesz pomocy medycznej, a (strzałka) → oznacza kierunek podróży (czyli kierunek drogi jaką obrałeś w celu ratunku).

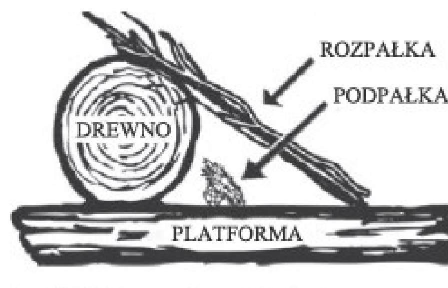
- Jeśli jest to bezpieczne to połóż się na ziemi by zasygnalizować potrzebną pomoc. Zrób się tak wielkim jak tylko to możliwe. Machaj, najlepiej z flagą dziko by okazać iż pomoc jest spodziewana i konieczna.
- Zalecane jest także zawsze posiadanie zasobu 3 ognisk do odpalenia w trakcie konieczności. Jedno z nich, może być odpalane w celu sygnalizacji swego położenia.
- Konserwuj ogień z ogniska, jeśli zasoby na to pozwalają: biały ogień wobec ciemnego otoczenia, czarny ogień wobec jasnego otoczenia. Użycie opon (spuść powietrze wcześniej), oleju i innych może być użyteczne, jednak unikaj wdychania toksycznego dymu.
- Pozostaw oczywiste znaki/ sygnały na zewnątrz swojego schronienia, jeśli nie jest ono zauważalne z zewnątrz.



Rys. 77. Międzynarodowy sygnał SOS oznaczający potrzebę pomocy w sytuacjach zagrożenia.

ROZPALANIE OGNIA

- Ogień zapewnia ciepło, światło a także może być użyty do sygnalizowania po pomoc. Podnosi także znacznie morale.
- Traktuj ogień z należytym mu szacunkiem. Nigdy nie pozostawiaj ognia bez opieki.
- Wyczyść obszar wokoło, gdzie będzie budowany przez ciebie ogień. Nie używaj mokrych kamieni do stworzenia koła wokół ogniska, a użyj jedynie suchych. Nigdy nie rozpalaj ognia pod łodygami, jakie znajdują się pod śniegiem. Jeśli nie możesz dojść do podłoża ze względu na śnieg, to zbuduj ognisko na platformie zbudowanej z łodyg. Przenieś ognisko na nową platformę jeśli to konieczne.
- Zbierz suche drewno z niższych warstw drzew i krzaków. Drzewo na ziemii jest często wilgotne (jeśli to ostatnie jest rzadkie, to nawozy zwierząt mogą być wykorzystane). 10-12 pełnym rąk drewna typowo będzie wystarczające na noc, jednak więcej znaczy lepiej. Zbierz co najmniej 2 pełne ramiona drzewa zanim rozpalisz ognisko.
- Konserwuj podpałkę. Użyj jej jeśli brak jest lub nie jesteś w stanie znaleźć: strzępek ubrania, substancji bazującej na alkoholu bądź benzynie, suchego mechu, papieru, wełny, suchej trawy czy rozdrobnionej kory.
- Lupa powiększająca może być także użyta by skupić promienie słoneczne na wznieceniu ogniska.
- Krzesiwo magnezowe jest wspaniałym narzędziem do wzniecania ognia, jakie starczy na wiele użyć. Przed użyciem iskry, upewnij się iż podpałka będzie rozłożona i postrzępiona tak, aby doszło do zapłonu.
- Użyj platformy suchego drewna, kory lub suchego kamienia by ustawić podpałkę oraz rozpałkę oraz dodaj drewno jako podporę (może być również użyty suchy kamień). Dodaj rozpałkę, co będą stanowiły szerokie na długość ołówka lub cieńsze gałęzie oparte o podporę w postaci drewna (patrz rys. na poprzedniej stronie). Zapal podpałkę i dmuchaj lekko, włóż ją w zbudowaną platformę.
- Dodaj więcej rozpałki by zbudować ognisko. Bądź ostrożny by nie zdławić lub zgasić ogniska w trakcie dodawania większej ilości rozpałki. Dodawaj stopniowo większe gałęzie i drewno, kiedy ogień pali się dobrze.
- Jako iż większe ognisko marnuje zasoby, utrzymuj tylko tak wielkie palenisko jakie jest potrzebne, usiądź lub połóż się bliżej. Bądź uważny na zapalenie się ubrania lub ciała.



Rys. 76. Platforma, w której środku umieszczony jest materiał łatwopalny, przykryty podpałką, a z boku (z jednej strony): osłonięty drzewem jaki to umożliwi rozpalenie ogniska w wyniku osłonięcia przed wiatrem oraz zapobiegnie zawaleniu się ogniska.

PODRÓŻ

- Jeśli musisz podróżować – zamiast czekania, upewnij się co do swojego celu. Bądź uważny i ostrożny, bądź zawsze na szlaku jeśli to możliwe. Przestań podróżować w złej pogodzie lub w okresie gorąca na pustyni. Umieszczaj bardzo często znaki dla łatwego śledzenia twojego kierunku podróży: łam gałęzie, ciągnij stopy, buduj strzałki z kamieni czy góry tych ostatnich.
- Użyj kompasu do ustalenia generalnego kierunku podróży i utrzymaj prostą linię w czasie drogi.

Zlokalizuj punkt orientacyjny lub obiekt na drodze i idź w jego kierunku, następnie powtórz czynność. Upewnij się, iż nie będziesz podążał jedynie za kompasem.
- Użyj papieru i ołówka by zostawić noty dla ratowników, zapisz rzeczy jakie mają być zapamiętane i najlepiej twórz notatnik swojego doświadczenia (także wskazując im ciągle swój kierunek jak i znaki szczególne lub miejsca, gdzie możesz zostać odnaleziony, szybko).

Wiedz, iż jesteś w stanie przeżyć i bądź zawsze pewnym, że przeżyjesz.
Działaj ufnie według tej wiary.

Q51. PRZEPROWADZENIE RESUSCYTACJI KRĄŻENIOWO-ODDECHOWEJ

Resuscytację krążeniowo-oddechową wykonuje się, kiedy u poszkodowanego wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia, czyli ustanie czynności serca z utratą świadomości i bezdechem. Jej celem jest utrzymanie przepływu krwi przez mózg jak i mięsień sercowy oraz przywrócenie czynności własnej krążenia.

Wobec tego postępuje się według pewnego alrgorytmu (wyobraź sobie wszystko teraz, jakbyś miał wykonać operację i zapamiętaj, ‘2:30’):

1. Sprawdź czy poszkodowany reaguje.
   Jeżeli wszyscy świadkowie zdarzenia i poszkodowany są bezpieczni, należy delikatnie wstrząsnąć poszkodowanym i zapytać „Czy wszystko jest w porządku?”. Jeżeli poszkodowany nie reaguje należy głośno zawołać o pomoc i rozpocząć resuscytację (kroki dalsze). Natomiast jeżeli reaguje należy pozostawić poszkodowanego w pozycji, w której się go zastało i zadzwonić pod numer 112.

2. Głośno wołaj o pomoc.

3. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech – lekko odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę.
   A) Należy odwrócić poszkodowanego na plecy.
   B) Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę.
   C) Opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją.

4. Sprawdź czy oddycha prawidłowo.
   Należy przyłożyć ucho do ust poszkodowanego i jednocześnie obserwować ruchy klatki piersiowej przez 10 sekund. Tym sposobem można ocenić oddech za pomocą słuchu, wzroku i dotyku (odczuwanie ruchów powietrza na policzku). Jeżeli pacjent nie oddycha lub oddech wydaje się nieprawidłowy należy zadzwonić pod numer alarmowy (112) lub polecić komuś aby to wykonał i kontynuować postępowanie resuscytacyjne.

5. Wykonać rescuscytację aż do przyjazdu odpowiednich służb i odzyskania przytomności przez poszkodowanego (konieczne jest ciągłe powtarzanie poniższej procedury nim powyższe nie zostaną spełnione lub nie pojawi się wykwalifikowany personel medyczny jaki się tym zajmnie).

   Uciskanie klatki piersiowej wykonuje się na przemiennie z oddechem w stosunku 30:2 – 30 uciśnięć na 2 oddechy:

   A) Należy uklęknąć obok poszkodowanego.
   B) Ułożyć nadgarstek jednej ręki nad dolną połową mostka.
   C) Ułożyć nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej i utrzymywać wyprost ramion.
   D) Ustawić ramiona prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego.
   E) Uciskać klatkę piersiową ciężarem swojego ciała na głębokość 5 cm.
   F) Kontynuować uciskanie z częstością 100/min nie odrywając rąk od mostka.
   G) Uciskać 30 razy, a następnie wykonać 2 oddechy ratownicze, gdzie przy oddechach ratowniczych:

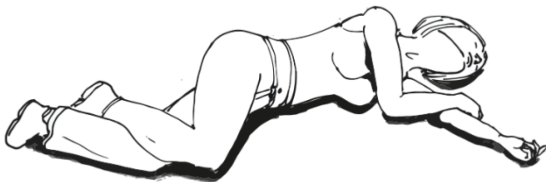
      G1) Należy ponownie udrożnić drogi oddechowe.
      G2) Zacisnąć skrzydełka nosa.
      G3) Wziąć normalny wdech.
      G4) Objąć szczelnie ustami usta poszkodowanego.
      G5) Wdmuchać powietrze z normalnym natężeniem przez 1 sekundę,



Rys. 78. Uciskanie klatki piersiowej. Nadgarstki zostały ułożone nad dolną połową mostka, ramiona wyprostowane, ustawione prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego.

jednocześnie obserwując czy klatka piersiowa się porusza.
G6) Należy wykonać 2 oddechy a następnie powrócić do uciskania klatki piersiowej w sekwencji 30:2.

6. Po udanym zabiegu resuscytacyjnym (kiedy poszkodowany odzyska przytomność) należy ustawić go w pozycji bezpiecznej – bocznej ustalonej i poczekać na przyjazd służb.



Pamiętaj, że ty tak samo możesz znaleźć się w podobnej sytuacji, a ktoś może tobie uratować życie (jeśli to nie jest przekonujące to pomyśl o potencjalnej nagrodzie od osoby uratowanej jaka to może odmienić twoje – z tego powodu jest to ważne). Natomiast brak udzielenia takiej pomocy (powyższej) może dla kogoś oznaczać śmierć, w wyniku braku dostarczenia tlenu do mózgu, jakie mogło być przywrócone reanimacją[1397].

Q52. ZWIĘKSZENIE ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA WŁASNEGO ORAZ INNYCH

Zawsze myśl i licz tylko na siebie, a gdziekolwiek jesteś lub idziesz pomyśl o najgorszym i bądź na to w pełni przygotowany (przygotuj się zawsze na możliwie każdą ewentualność jak np. brak transportu o 2 w nocy po libacji alkoholowej, w mieście lub miejscu oddalonym 25km od twojego miejsca zamieszkania, bez telefonu i pieniędzy). Zdobądź zawsze możliwie największą wiedzę i wdróż ją w życie. Miej zawsze plan ułożony w głowie i bądź zawsze przygotowany wizyjnie[1398] na wszystko co możliwe do wyobrażenia. Miej zawsze plan awaryjny na wszystko, a najlepiej kilka lub kilkanaście takich planów już ułożonych w głowie[1399] nim sytuacje te nastąpią lub zaistnieją cechy pozwalające na ich przewidzenie.

Telefon (jeśli już musiz go mieć przy sobie) trzymaj zawsze jak najdalej od głowy. Także, jeśli korzystasz z niego na zewnątrz (nie np. w samochodzie służbowym[1400]) to zawsze noś go w kieszeni, a nigdy nie zostawiaj np. na ławce, bo jest pewne iż jeśli będzie znajdował się tam po twoim odejściu na dłużej, to napewno zniknie co może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie. Zabronione jest rozmawianie przez telefon podczas prowadzenia pojazdów mechanicznych (jak np. samochodu) jako iż ma to wpływ na naszą jazdę i jest przyczyną wypadków jako, że mózg jest zdekoncentrowany. Jeśli musisz porozmawiać – zjedź na bok, zatrzymaj się i wykonaj rozmowę (jeśli przyjdzie tobie używać telefonu w pomieszczeniu lub budynku – to podejdź do okna, jako iż zmniejszy to stopień promieniowania – nawet jeśli nieznacznie, więcej w s. #K8D). Zabronione jest długotrwałe używanie słuchawek na/ do uszu, jako iż są one prawdopodobnie czynnikiem uszkadzającym słuch (ze względu na natężenie oraz skupienie dźwięku). Zawsze, jak wysiadasz z samochodu – wyjmuj kluczyki ze stacyjki. Zawsze miej również zapięte pasy jeśli siedzisz w pojeździe, jako iż może potencjalnie zawsze dojść do stłuczki – w czego wyniku możesz nawet zginąć. Zabronione jest także pożyczanie samochodu komukolwiek, jako iż

[1397] W istocie cała reanimacja jest dość prosta i ogranicza się w zasadzie do sprawdzenia czy poszkodowany oddycha, a jeśli nie (prócz wezwania pomocy i zadzwonienia po służby alarmowe) to wykonywania stałego 30 uciśnięć do 2 oddechów (30 uciśnięć klatki piersiowej, a następnie wykonanie 2 wdechów ratunkowych: można zastosować chusteczkę lub użyć palców u ręki by nie dotykać ust poszkodowanego). Taką procedurę należy kontynuować aż do przyjazdu karetki, to wszystko.

[1398] Poprzez zamknięcie oczu i zobaczenie sytuacji zagrożenia oraz opracowanie metody wyjścia/ ucieczki/ zachowania w nich, a poprzez to – zaprogramowanie mózgu (w wyniku powtórzeń) na automatyczne reakcje w takich sytuacjach lub podobnych, gdzie kluczowe cechy zostały spełnione (włącza się w to także przedwczesne ‘widzenie’ zagrożeń nim one nastąpią i podjęcie odpowiednich działań w celu ich uniknięcia).

[1399] W razie gdyby np. jeden lub dwa z planów zawiodło lub nie byłyby spełnione warunki umożliwiające jego zainicjowanie.

[1400] Mimo, iż to ostatnie także może być zależne od moralności osób jakie przewozisz.

może być użyty w napadzie/ brać udział w wypadku[1401] a to na ciebie spadnie odpowiedzialność za wszystko (jeśli nawet będziesz jedynie podejrzany to wciąż będziesz zmuszony w teorii do podania imienia i nazwiska sprawcy, a tego chcesz uniknąć gdyż pójdzie opinia iż współpracujesz z policją i jesteś donosicielem): unikniesz w ten sposób potencjalnych kłopotów jakie mogą wyniknąć i lepiej jest zawsze tak postąpić. To samo tyczy się kierowania czyimiś pojazdami – zawsz tego odmów. Zabronione jest także pozwolenie na wzięcie w usta dziewczynie w samochodzie, zwłaszcza kiedy jest się podczas jazdy albo jest się wystawionym na poboczu, gdzie istnieje możliwość wypadku lub stłuczki, jako iż może się to skończyć odgryzieniem przyrodzenia. Jeśli jesteś mężczyzną to także zabronione jest tobie nakładanie jakichkolwiek nakładek na penisa, jako iż w przypadku spompowania się do nich krwi oraz w wyniku braku ich przecięcia w odpowiednim czasie – może ona nie odpłynąć, przez co możesz stracić przyrodzenie (na zawsze i bezpowrotnie). Jeśli idziesz trawą bądź wydeptaną ścieżką, to szczególnie uważaj na materiał fekalny zwierząt, a także inne jakie mogą spowodować twoje przewrócenie się i urazy tym spowodowane (w miarę możliwości, także z tego powodu: unikaj także ślizgawek w zimę). Jeśli idziesz ulicą i piszesz na telefonie to zatrzymaj się i orientuj co się dzieje wokół – pozwoli to na uniknięcie wypadków, a także ograniczy możliwość kradzieży. Jeśli masz taką możliwość to zawsze uciekaj oraz unikaj swojego udziału w jakichkolwiek walkach – istnieje zagrożenie, że zadane ciosy mogą stanowić znaczny uszczerbek na twoim zdrowiu – warto z tego powodu zawsze stronić od nich i omijać szerokim łukiem[1402]. Omijaj także zawsze wszelkie masowe zgromadzenia czy publiczne protesty, gdyż są one celami ataków i ludzie na nich po prostu giną – ty chcesz tego uniknąć. Upewnij się także, że nikt ciebie nie śledzi. Wypatruj zagrożeń, zawsze (włączając w to policję)[1403].

Zaprzestań pokazywania (lub okazywania się) ze swoim bogactwem oraz zaprzestań tworzyć okazje komukolwiek[1404]. Najlepiej jeśli możliwe to trzymaj informacje o swoich zarobkach dla siebie i przestań się z tym obwieszczać. Twój kolega może był złodziejem, a twoja własna mama – okraść cię w twoim własnym domu. Uważaj kogo wpuszczasz do tego ostatniego oraz na to: kto tam przebywa.

Jeśli idziesz chodnikiem to idź zawsze jego wewnętrzną stroną – zwiększy to twoje szanse ucieczki oraz zmniejszy prawdopodobnie odniesione obrażenia w wyniku ataku. Uważaj szczególnie na wąskich chodnikach gdzie ryzyko wepchnięcia pod samochód jest większe. Idź zawsze najlepiej po stronie nadjeżdzających samochodów jeśli tylko to możliwe (tak, abyś je widział i aby nadjeżdzały one na ciebie, równolegle – obok, a nie za twoimi plecami)[1405]. Orientuj się, zabronione jest chodzenie po mieście/ jakiejkolwiek drodze z założonymi słuchawkami lub b. głośno muzyką jako iż możesz nie usłyszeć wtedy nadjeżdzającego zza twoich pleców samochodu lub innego zagrożenia (np. goniącego napastnika). Kiedy idziesz po mieście (zwłaszcza nocą) unikaj przechodzenia blisko bram – zawsze możesz zostać tam wciągnięty, pobity i okradziony. Idź po prostu zawsze wewnętrzną stroną chodnika, tak aby mieć jak najwyższy czas na reakcję oraz na ucieczkę. Upewnij się, że będziesz chodził zawsze uzbrojony w jakieś nieśmiertelne narzędzie samoobrony, zawsze (conajmniej jedno). Jeśli idziesz po lodowatej lub niepewnej powierzchi (także gdy idziesz pod górę) to trzymaj ręce przed siebie lub conajmniej wyciągnięte z kieszeni (lub conajmniej jedną rękę jeśli jest zimno) gdyż umożliwi to tobie zegnięcie jej w łokciu w trakcie potencjalnego upadku, co zapobiegnie urazom. Lepiej jest także, byś nie jeździł rowerem po drogach równolegle z samochodami, ze względu na występowanie znacznego niebezpieczeństwa: ryzyka utraty życia, zdrowia (lub w przypadku jazdy na kacu/ alkoholu – prawa

[1401] Pominając już inne jak np. otarcia, uszkodzenia czy kończąc chociażby na brudzie jaki potencjalnie może być pozostawiony. Pewnych rzeczy po prostu się nie pożycza, nawet najbliższej rodzinie – szczególnie (ze względu na to, iż wykonanie tej akcji wprowadza potencjalnie więcej implikacji niż jej nie dokonanie).
[1402] Odniesione obrażenia nierzadko są trwałe, a i zdarzają się przypadki gdzie ktoś zostaje sparaliżowany do końca życia w ich wyniku albo staje się tzw. 'warzywem' (w wyniku uszkodzeń mózgu zaburzone są funkcje myślenia przez co osoba staje się mentalną kaleką co jest jeszcze gorsze) lub po prostu ginie. Uwierz, że nigdy nie możesz wiedzieć czy np. druga osoba nie wyjmnie noża i czy nie wsadzi go tobie w serce – wbrew pozorom to tych 'małych' (mało umięśnionych i niepozornych, co odzywają się najczęściej mało lub w ogóle) powinieneś być szczególnie uważny wobec. Traktuj zawsze wszystkich z szacunkiem, gdyż zagrożenie rzadko płynie bezpośrednio i jest widzialne. Bądź dla wszystkich takim człowiekiem, jakim ty byś chciał, aby inni byli dla ciebie – zapamiętaj to sobie głęboko i wciel w życie (implikuje to bezwarunkowy szacunek do wszystkich).
[1403] Załóż także, że ci ostatni mogą być nie tymi, za których się podają, a są to inne osoby w przebraniu. Zwłaszcza kiedy do zatrzymania dochodzi w dziwnych okolicznościach, a 'funkcjonariusze' dziwnie się zachowują. Załóż, że wszystko może się zdarzyć i bądź przygotowany na każdy scenariusz.
[1404] Jeśli zapraszasz kogoś do domu (np. więcej osób) a tam leży 1,000 czy 4,000 zł na stole, to czy ty gdybyś był 'pusty' (bez pieniędzy) jeśli byś wiedział, że dana osoba nie będzie wiedziała kto te pieniądze zabrał (np. 100 zł z kupki – przecież mogła zajść pomyłka, nie)? Jeśli byś tego nie zrobił, gdyby idealne warunki zostały zrobione, to wiedz iż zawsze ktoś by się znalazł kto by tego dokonał. Dotyczy to tak samo (umieszczania pieniędzy) w skrytkach jakie są łatwo dostępne, bądź też mogą być znalezione przez przypadek, co implikuje stwarzanie podobnych sytuacji.
[1405] Z pewnością przyczyni się to do zwiększenia twoich szans przetrwania.

jazdy na wszystkie kategorie oraz wyroku więzienia)[1406]. Kiedy znajdujesz się nad wodą i pływasz: to upewnij się, że dzieje się to blisko brzegu lub masz asekurację albo dzieje się to na tyle blisko, iż gdyby ktokolwiek wciągnął cię pod wodę/ złapał kurcz – to poradzisz sobie z oddechem i znajdziesz się zawsze na brzegu: jest to ważne. Jeśli goni cię pies to się zatrzymaj i stój w zawieszeniu (bezruchu) albo jeśli sytuacja tego wymaga: krzycz i strasz psa, wydaj mu się większy i potężniejszy (musisz to czuć). Także jeśli jesteś w budynku to upewnij się zawsze, że wiesz gdzie są potencjalne drogi ucieczki i wyjścia ewakuacyjne. Wiedza ta uchroni częściowo przed atakami i pożarem. Zawsze uciekaj także natychmiastowo jeśli usłysysz alarm przeciwpożarowy. Uratuje to twoj życie[1407].

Bądź zawsze przygotowany na wszystko (każde warunki i sytuację) przede wszystkim finansowo i mentalnie. Zabezpiecz się na wszelkie sytuacje. Pamiętaj, że w niektórych krajach może być nielegalne lub karalne to, co jest uważane typowo w twoim za normalne, jak np. spożycie alkoholu czy rozmawianie z przypadkowymi kobietami. Poznaj różnice kulturowe krajów do jakich się wybierasz i przestrzegaj ich, jako iż pozwolą one tobie uniknąć w kłopotów wynikających z powyższych.

Jeśli masz zatrucie albo ‘ciężko na psychice’ (przy czym wiesz, że nie jest to ani ni będzie śmiertelne oraz posiadasz wiedzę, że musisz to po prostu przejść ten stan, a wiesz iż hospitalizacja nie jest wymagana, bo przejdzie to po czasie) to najlepiej wyjdź na dwór i idź cały czas nim stan ten stan nie ustąpi (lub nim nie zmniejszy się do komfortowego poziomu[1408]). Upewnij się, że wybierzesz często uczęszczaną trasę albo wykonasz spacer z kolegą, gdyż w przypadku utraty świadomości zawsze będzie ktoś kto zawoła pomoc (bardzo mało prawdopodobne, jednak potencjalnie realne). Ma to tylko zastosowanie, gdy na dworze jest wystarczająco ciepło i nie grozi zamarznięcie. Jeśli jedziesz samochodem (lub jakimkolwiek innym pojazdem) a wiesz, że nastąpi uderzenie boczne to odwróć natychmiastowo głowę w kierunku z jakiego ono nadchodzi – pozwoli to tobie przeżyć, a także zminimalizuje szansę rozerwania półkul mózgowych (co uratuje tobie życie). Zawsze zapinaj pasy, nawet jesli podróż jest bardzo krótka. Musisz zawsze powstrzymać się od snu, kiedy jesteś w potencjalnie niebezpiecznej sytuacji (każda w jakiej jesteś na zewnątrz, gdzie dostęp do ciebie mają ludzie jakich nie znasz lub znasz, a im nie ufasz – zwłaszcza jeśli mają reputację takich co by okradli lub są to ludzie o niskiej moralności[1409]) jako iż możesz zostać ograbiony (okradziony) z przedmiotów lub kosztowności własnych, jak i inne. Zapomnij także o zjeżdzaniu z czy wychylaniu się przed jakimikolwiek poręczami, gdzie grozi spadek lub upadek z nich – może to potencjalnie uchronić twoje zdrowie lub życie. Musisz być zawsze ostrożny.

Jeśli pracujesz za granicą to upewnij się, że zawsze będziesz wysyłał pieniądze do kraju i trzymał je w banku, z dostępem jedynie własnym, a na obczyźnie – nie będziesz miał możliwości wypłacenia ich poprzez brak karty kredytowej/ debetowej oraz brak ojczystego konta bankowego z dostępem do internetu/ transakcji elektronicznych. Pozwoli tobie to na uchronienie się (przynajmniej częściowe) przed ludźmi jakie mogą zczyścić twoje konto, a przez to wyniki twojej pracy[1410].

Zawsze upewnij się, że jesteś przygotowany na nadejście najgorszego (także w sensie finansowym): na zgubę (w dziczy), utratę mienia i całego majątku, osoby najbliższej itp. Miej także zawsze zapas

[1406] Z tych powodów jest sensowne rozstanie się z tym środkiem transportu, jakkolwiek to brzmi.
[1407] Musisz także mieć umiejętność pływania, co jest dość proste do nauczynia przy użyciu łapek na basenie lub jeziorze (jeśli wciąż nie posiadłeś tej umiejętności to trenuj ją – nauczysz się jej zapewne w ciągu maks. kilku tygodni). Następnie warto włożyć nieco umiejętności w trening pływania na długie dystanse oraz zadbać o kondycję.
Upewnij się także, że w zimę będziesz nosił jedynie buty odblaskowe, bądź rzucające się w oczy (np. w kolorze czerwonym) jako iż może to potencjalnie uratować tobie życie (np. w przypadku akcji poszukiwawczej bądź utraty przytomności/ padnięcią od nadmiaru alkoholu/ utraty sił/ innym wypadku – może to być czynnik jaki przesądzi o twoim ratunku w wyniku przyspieszonego odnalezienia twojej osoby).
Warto także zaprzestać spożycia alkoholu całkowicie, kiedy na zewnątrz są temperatury ujemne (poniżej 0°C) ze względu na ryzyko zamarznięcia i wypadków, jakie to mogą być często wynikiem użycia tej, niebezpiecznej substancji (także u innych).
[1408] Może to występować u niektórych osób bardziej wrażliwych na środki i substancje zastosowane w leczeniu zawarte w tej publikacji (zwłaszcza przy pierwszych kontaktach, gdzie teoretycznie nie wiadomo czego się spodziewać).
[1409] Patrz sekcja #3.
[1410] Wbrew pozorom – takie przypadki nie są odosobnione. Najczęściej odbywa się to kiedy pewni ludzie dostaną informacje o powrocie danej osoby do kraju, a z reguły jest tak iż wiedzą oni ile oraz gdzie trzyma pieniądze: dochodzi do napaści, a nim pieniądze nie zostaną wypłacone z karty w pełni, nie dochodzi do uwolnienia (wymagane jest podanie kodu PIN i środki są pobierane nim nie zostanie wypłacone wszystko podczas gdy ofiara jest więziona do tego czasu – jest to dość proste, jako iż w przewadze: zagraniczne bankomaty podają kwoty jakie są dostępne na rachunku).

jedzenia na conajmniej rok[1411] dla jednej osoby i wymieniaj zapasy ciągle. Opcją dla zamożnych jest posiadanie także ukrytego bunkra lub schronu, jaki pozwoli na przeżycie powstania, wojny oraz jaki jest w pełni zatapialny i samo-wystarczalny na okres conajmniej kilku lat, jednak może to być rozwiązanie dość drogie, a liczenie na kogoś może okazać się problemem, stąd warto w miarę wzrostu bogactwa warto być wyposażonym w takie lub przynajmniej podobne rozwiązanie.

Jeśli ktoś jest uzbrojony to zawsze unikaj konfrontacji. W istocie jest bez znaczenia ile lat ćwiczysz lub jakie znasz metody obrony przed nożem: pamiętaj, że wystarczy iż popełnisz jeden błąd w życiu, a możesz zginąć. Uważaj i bądź czujny by zapobiegać takim sytuacjom poprzez myślenie zanim one nastąpią lub odpowiednie przygotowanie. Myśl, zanim cokolwiek zrobisz.

Nigdy także nie pozwól być odseparowany od swojego dobytku (przedmiotów, kosztowności). Zawsze trzymasz je i wyłącznie noś przy sobie (dotyczy to także zwłaszcza wszelkich toreb podróżnych). Pamiętaj, że jeśli wciągasz kreski – inicjalnie heroina (jest także biała) może wyglądać jak kokaina, a to może wiązać się z kłopotem, gdyż ludzie się uzależniają[1412] od tych narkotyków: chcesz uniknąć stania się kolejną ich ofiarą, więc odpuść sobie całkowicie narkotyki jeśli wybierasz rozwój i życie. Nigdy także nie częstuj nikogo żadnym narkotykiem, ziołem ani czymkolwiek – zwłaszcza jeśli ktoś jest tobie obcy[1413]. Nigdy także nie mów nikomu o żadnych narkotykach, zwłaszcza kiedy jest to osoba nieznajoma, do jakiej masz cele – może powiedzieć ona komuś kto nie powinien znać tej informacji i będziesz miał problem. Nie znasz często ludzi ani ich ukrytych wzorców zachowań, stąd bądź zawsze ostrożny co i komu mówisz. Trzymaj się z daleka od wszelkich narkotyków, włączając w to alkohol – możliwie jak najdalej, gdyż zażycie tych substancji często wiąże się z sytuacjami, jakie mogą wyniknąć pod ich wpływem lub także nawet prowadzić do uzależnienia, będąc także związane z utratą pełni w życiu oraz przede wszystkim: kontroli (co ma katastrofalne konsekwencje, patrz s. #10). Przestań także chwalić się całkowicie ludziom jeśli nie wymagają tego twoje cele.

Przestań także pić tzw. samoroby czy alkohole 'własnej produkcji' oraz te pochodzące z przemytu (czyt. niewiadomego pochodzenia) jako iż kiedy będziesz mocno pijany, a ktoś postawi taką wódkę – zaśniesz i twój czas się tutaj skończy (metanol, s. #K8C). Patrz na banderolę. Uważaj i najlepiej przestań pić wódkę całkowicie jeśli już musisz, jako iż jest ona zbudowana zapewne na bazie genetycznie modyfikowanych roślin, co stanowi znaczne zagrożenie (patrz s. #K8E). Najlepiej, jeśli jest to już konieczne – pozostać przy piwie jakie ma podany pełen skład produktu na etykiecie (tj. Heineken, pewne piwa czeskie itp.) jako iż informacja, że 'zawiera słód jęczmienny' nie jest jednoznaczna z tym, iż piwo było zrobione na bazie[1414] jęczmienia, gdyż mogła być do tego użyta mieszanka, w celu obniżenia kosztów produkcji (np. GMO ryżu, GMO kukurydzy i jęczmienia).

Zawsze typowo zadaj sobie pytanie: co najgorszego może się stać ze mną jeśli podejmę akcję x i jeśli nie poradzisz sobie z konsekwencjami bądź ich nie akceptujesz – zawsze pomiń ją i szukaj nowej. Zasadę tę stosuj także w biznesie jak i całym swoim życiu. Wyjątkiem od tej reguły są z zasady sytuacje survivalowe (przetrwania) gdzie ryzyko musi być podejmowane oraz inne, niesprecyzowane. Powyższe jednak pozwala na dojście do pewnych wniosków oraz na zabezpieczenie się przy utrzymaniu pewności oraz spokoju umysłu co wydaje się cenne. Załóż także, że wszystko co komukolwiek kiedykolwiek powiedziałeś czy napisałeś zostanie przekazane dalej, więc chroń to co ważne – najlepiej nie wyjawiaj zbyt wiele i waż słowa własne.

Przy jedzeniu – upewnij się, że bardzo dobrze przeżujesz oraz zmielisz pokarmy jadane, w celu uniknięcia zadławienia. Odrzuć połykanie produktów zmrożonych i innych, jako iż to ostatnie może być realnym zagrożeniem. Zawsze zaczynaj od minimalnych ilości jedzenia, jakiegokolwiek – w celu

---

[1411] Najlepiej 5 lat wzwyż.
[1412] Jedzenie tzw. 'bombek' czyli narkotyku zawiniętego w chusteczkę w celu połknięcia – patrz np. 'grudy' zlepionej amfetaminy: jest silnie niebezpieczne jako iż narkotyk łatwo może być przedawkowany, nawet ze skutkiem śmiertelnym (w przypadku zażycia większej ilości jaka jest 'wzrokowo' zmierzona w kulce zlepionej, a jaka może okazać się dużą ilością, po skruszeniu – jest dożylne zażycie benzodiazepin, co stanowi odtrutkę na pobudzenie: jest to metoda pierwszej pomocy często stosowana w przypadku podobnych zatruć stymulantami).
[1413] Istnieje wiele zagrożeń jakie wynikają z takiej sytuacji: osoba częstowana może być policjantem/ stróżem prawa/ nie znasz jej/ może brać leki jakie mogą wejść w reakcję i prowadzić do uszkodzeń czy zgonu/ może mieć złe samopoczucie, a wobec tego szukać zemsty i szereg innych (dotyczy to także znanych substancji). Z kolei na samym końcu: narkotyki są drogie, więc odpuść sobie ten pomysł (warto też trzymać się tej reguły jeśli osoba sama prosi o poczęstowanie, jednak zostanie to pozostawione kwestią wyboru jako iż każdy ma własny mózg i jest w stanie myśleć nad konsekwencjami takiego postępowania za siebie).
[1414] Jest to informacja dla alergików.

oszacowania czy nie jest genetycznie modyfikowane (#K8E) oraz czy nie masz na dany pokarm uczulenia bądź też w celu sprawdzenia czy nie jest toksyczne (zwłaszcza w wypadku pokarmów nowych). Pamiętaj, że to jeśli jest w sklepie – nie oznacza wcale tego, iż jest bezpieczne lub w pełni bezpieczne[1415]. Zdobywaj zawsze więcej informacji o wszystkim, zanim za cokolwiek się zabierzesz[1416]. Zawsze musisz być gotowy by walczyć, nawet jak jesteś pijany – jeśli więc już dojdzie do spożycia przez ciebie alkoholu to upewnij się, że wypijesz mniej lub czasem nawet znacznie mniej by trzymać pełną przytomność. Jeśli wracasz pijany do domu to upewnij się, że po przyjściu przesiedzisz jeszcze ze 2 godziny i wypijesz z 1-1.5 litra wody by zmniejszyć odwodnienie występujące oraz upewnić się, że odbędzie się bez zwrócenia treści pokarmowej, jaką potencjalnie można się zadławić i umrzeć.

Uważaj także na dziewczyny, zwłaszcza te nowo poznane lub prostytutki (także w klubach) gdyż istnieje możliwość iż zostanie dosypana tobie np. taka skopolamina (lub inna substancja tego rodzaju) jaka to ma działanie paraliżujące na pewien czas jaki będzie złodziejowi bądź gwałcicielowi wystarczający do wykonania swojej pracy. Zawsze pilnuj swoje piwo czy wszelkie napoje – zwłaszcza w klubie. Jeśli pozostawiłeś piwo na moment bez opieki to lepiej unikaj jego spożycia – dotyczy to także wypijania drinków innych[1417]. Bądź zawsze uważny i rozglądaj się oraz zadawaj sobie pytania jakie intencje mają osoby (zwłaszcza do ciebie podchodzące i oferuję cokolwiek) oraz co oni z tego mają. Trzymaj się także z dala od miejsc niebezpiecznych (jak np. mniej porządne kluby, gdzie często są bójki i inne). Zawsze trzymaj przy sobie tylko minimalną ilość gotówki i wydawaj ją rozsądnie, gdyż szastanie pieniędzmi ściąga zainteresowanie innych o często złych intencjach. Najlepiej jeśli już udajesz się w takie miejsce (jakikolwiek klub) – to zgarnij ze sobą grupę conajmniej 3 lub 4 znajomych, co do których jesteś pewny, że będą także dodatkowo czuwali nad twoim bezpieczeństwem. Uważaj na siebie.

[1415] Dotyczy to także okularów przeciwsłonecznych jakie potencjalnie mogą uszkadzać wzrok, jeśli nie są wyposażone w odpowiednie filtry załamujące światło słoneczne – łatwo to rozpoznać, jeśli po kilku godzinach chodzenia w nich, w słoneczny dzień: bolą nas oczy lub ciężko jest nam patrzeć na boki.
[1416] Zalecane jest najlepiej przeczytanie conajmniej kilku książek w temacie.
[1417] Uważaj także na piwo, jakie zostało pozostawione bez opieki a jest cieplejsze niż powinno być (ktoś mógł zrobić kawał i dolać tam własnej uryny). Z tego powodu także powinieneś zawsze zrezygnować z picia takiego napoju, zwłaszcza kiedy jesteś pijany (a piwo i inne nosić zawsze i wszędzie ze sobą).

Także ważna jest wiedza dla matek w ciąży, a także będących potencjalnymi matkami: zabronione jest picie jakiegokolwiek alkoholu w trakcie trzymania płodu ani zażywanie jakichkolwiek narkotyków bądź substancji (farmaceutycznych) jak i ziół, gdyż z reguły przechodzą one przez łożysko i mogą powodować jego uszkodzenie (dziecka). Konieczne jest także maksymalne uniknięcie ekspozycji na smugi chemiczne (#K8C,Smugi Chemiczne), jakie to mogą potencjalnie zawierać substancje uszkadzające płód i mogące powodować poronienie. Konieczne jest także użycie nakładki na filtr wody z sekcji #K8A oraz ograniczenie ekspozycji na toksyny (#K8C). Jeśli nie czujesz się pewnie po alkoholu – przed pójściem spać: to pozostań obudzony, gdyż dzięki temu unikniesz potencjalnie zadławienia i śmierci w tego wyniku. Jak jesteś zatruty to nigdy nie jedz (dotyczy to także zatrucia alkoholowego).



Rys. 79. Upewnij się także, że w przypadku braku posiadania ukrytej kieszonki w spodniach, będziesz miał zawsze ze sobą dodatkowe ukryte pieniądze (nigdy nie wiesz w jakiej sytuacji się znajdziesz, a będą one z pewnością konieczne). Na zdjęciu powyżej: dodatkowa kieszonka przypięta agrafką to bokserek od strony wewnętrznej, całkowicie ukryta w momencie patrzenia od zewnątrz.

Bądź skromny, mimo iż zadbany, schludny i pewny siebie. Wiedz, że nie musisz nosić świecących naszyjników za dziesiątki tys. czy kombinować na niewiadomo jakie sposoby by zwrócić na siebie uwagę czy się wyróżnić (w istocie jest to przymiot braku władzy). W istocie to twoje zachowanie powoduje i daje odczuć twoją pewność siebie innym, w tym także przedmioty jakie posiadasz czy to co przekazujesz na zewnątrz będzie zainteresowaniem innych (uwaga i podświadome zainteresowanie innych naszą osobą, jest związane z wartością pola moralnego, jakie zostało zakumulowane przez nas, w naszym przeciw-ciele: patrz s. #3). Bądź zawsze poważny, w miarę i trzymaj wymogi jakościowe wobec siebie, a także osób z grona.

Zabronione jest także inwestowanie wszystkich pieniędzy w 1 rzecz, jako iż istnieje znaczne ryzyko (nawet te nieprzemyślane) iż pomysł się nie uda lub padnie albo pojawi się zagrożenie zewnętrzne jakie nie mogło zostać przewidziane w fazie projektowej[1418] (dotyczy to także trzymania rzeczy/ jedzenia i wszelkich innych ważnych spraw). Zawsze pytaj zanim coś kupujesz/ zlecasz: o koszt. Bądź zawsze uważny i sprawdzaj wszystko, nawet najmniejsze detale, bo stracisz czas a wobec tego pieniądze i szansę na rozwój.

Warto także zawsze nosić ze sobą coś wartościowego jakie może być szybko sprzedane w wyniku wytworzenia konieczności posiadania pieniędzy (może to być np. złoto, zegarek lub inne) a jakie jest ukryte i znane tylko dla nas. Jeśli trzymasz ze sobą pieniądze to noś je najlepiej w kilku miejscach, przy sobie. Tych, nigdy nie trzymaj na widoku ani nigdy nie pokazuj przy kasie – dawaj zawsze możliwie najmniejszy bilon (jako iż może to wzbudzać zazdrość oraz przyczynić się do innych akcji, obserwatorów jacy mogą mieć nieczyste intencje). Upewnij się, że masz zawsze także przy sobie te 100-1,000 zł (jednak w gotówce[1419] mimo iż opcjonalnie chcesz także mieć dodatkowe środki na karcie). Musisz być przygotowany na każdą ewentualność[1420] a pieniądze są ważne w zwiększeniu tego uczucia. Zabronione jest także trzymanie wszystkiego w jednym miejscu, tj. ubrania czy inne. Miej zawsze torbę spakowaną, tak by w razie jakiejkolwiek sytuacji – zawsze ją złapać i zniknąć w ciągu 5 minut, na zawsze (stosuj najlepiej zasadę trzech, czyli byś zawsze miał taką ilość miejsc skąd może być wszystko zabrane – w przypadku większości).

Najważniejsza jest prawdopodobnie ze wszystkiego: sztuka adaptacji. Zawsze musisz się dostosować do warunków, nawet jeśli oznacza to dla ciebie znaczny wysiłek, poświęcenie czy przełknięcie porażki, jako iż często jest to wymagane w celu osiągnięcia dalszych celów. Zdystansuj siebie, także wobec

---

[1418] Niech przykładem będą inwestycje w kasyna na Kubie, jaka to została znacjonalizowana przy dojściu do władzy przez rewolucjonistów, a majątek przejęty przez państwo. Więcej można znaleźć pod adresem: http://en.wikipedia.org/wiki/Meyer_Lansky (mirror: www.xernt.com/xh/cuban.casinos.downfall).

[1419] Wiedz, że nie wszędzie i nie za wszystkie towary jesteś w stanie zapłacić kartą (stąd postaw na gotówkę ukrytą przy sobie, w tylko tobie znanym miejscu).

[1420] Tj. znalezienie się, bądź bycie wywiezionym do innego miasta (np. przez policję) i konieczność powrotu z niego.

innych – zacznij na wszystko patrzeć z odleglejszej perspektywy, nie tylko sytuacyjnej (s. #10). Jako przykład oznacza to, iż jeśli np. przechodzisz i musisz przejść wobec grupy pasożytów (s. #3, ludzi upadłych moralnie tzw. bandziorów – wystarczy, iż jest tylko 30% z nich w danej grupie, byś mógł zostać np. zaatakowany) to uwierz, że lepiej jest schylić głowę i przejść obok czy nawet dostać kopa lekkiego na nią i pokazać im, że są wyżsi czy dać im takie odczucie niż zostać pobity i skończyć w szpitalu, tracąc tydzień czasu. Wiedz, iż nie zawsze wygrana personalna oznacza wygraną ogólną – w perspektywie czasu[1421]. Mimo, że oni wygrają dziś – tak naprawdę w perspektywie długoterminowej przegrają, jako iż zniszczą oni siebie od środka, a karma inwidualna/ zbiorowa za wryrządzone tobie krzywdy powróci do nich w czasie, o czym zapewne się dowiesz. Podobnie, jeśli ktoś dąży do tego by przeszkodzić tobie bądź spowodować tobie krzywdę celowo – to także musisz zapewnić sobie np. materiały jakie są pogrążające tą osobę, przez co będzie ona w szachu, iż nie może ona kontynuować, jednak także dbać o całe otoczenie, jakie to może wyrwać ją z tej decyzji – miej oczy do okoła głowy, myśl i działaj jedynie moralnie jednak w pełni realistycznie.

Zaprzestań całkowicie udziału w jakichkolwiek bójkach lub chodzenia na jakiekolwiek ‘akcje’ a także pomocy agresywnym kolegom, które te bójki w istocie rozpoczynają. Umożliwi to tobie uniknięcie karmy (patrz sekcja #3), zaoszczędzenie zdrowia oraz wyroków za pobicia i także prawdopodobnie: konieczności płacenia renty dożywotnio w wyniku uszczerbku (nie ma znaczenia czy to ty wyrządziłeś krzywdę – wystarczający jest sam udział). Jeśli jest to konieczne odbij[1422] od takich osób – zobaczysz, że wyjdzie to tobie prawdopodobnie na lepsze. Jeśli już jest konieczne użycie siły to zrób to tylko w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, jednak tylko do momentu kiedy zostaniesz osobiście fizycznie zaatakowany, a oprawca nie odejdzie mimo twojej ucieczki i będzie trwał pościg mimo tego iż uciekasz – wtedy go zneutralizuj, jednak tylko do momentu kiedy nie będzie zdolny do dalszej gonitwy. Nigdy także nie poddawaj się żadnym testom. Unikaj konfrontacji słownych i zignoruj napastników, przejdź obok jakby nie istnieli – każ wpierw zostawić siebie, jeśli to konieczne to kilkukrotnie (możesz chcieć wykorzystać wiedzę z s. #9). Pamiętaj, że alkohol jak i pewne miejsca mogą to ryzyko zwiększyć, dlatego zawsze bądź czujny i unikaj agresji wobec kogokolwiek w czego wyniku najprawdopodobniej ona także ciebie ominie. Zawsze stawiaj, w sytuacjach zagrożenia pierwszorzędnie – własne dobro moralne ponad niemoralność innych.

Warto także abyś zapoznał się jako podstawa, z seriami: American Greed, Locked Up Abroad, The Real Hustle, Scam City (Miejski Przekręt) i innymi. Nigdy nie akceptuj także żadnych walizek ani prezentów jakie zwłaszcza masz przewieźć lub zabrać do siebie do kraju, jako iż mogą być w nich ukryte np. narkotyki[1423] lub inne przedmioty jakich wywóz może być nielegalny bez uiszczenia horrendalnego[1424] podatku (jak np. złoto w znacznej ilości) a co może się dla ciebie zakończyć wieloletnim pobytem w więzieniu (lub nawet karą śmierci w przypadku pewnych krajów). Sprawdź także dokładnie swoją torbę przed wylotem pod kątem kontrabandy jaka mogła zostać do niej dołączona, bez twojej wiedzy. Upewnij się, że walizka posiada najlepiej metalowe ząbki na zamku i b. unikalną kłódkę jaka łączy oba suwaki (to co, że da się je otworzyć np. wpychając ołówek czy długopis w nie – zawsze to jest jakieś zabezpieczenie przed podrzuceniem narkotyków/ innych, a te mogą zniechęcić potencjalnego przestępce ku uczynieniu powyższego na akurat twojej walizce)[1425]. Uważaj na wszystko i licz tylko na siebie. Bądź podejrzliwy w stosunku do każdego i edukuj się, gdyż jedynie to ostatnie może zapewnić tobie sukces w życiu.

I ostatnie: jeśli jesteś mężczyzną i nie masz pieniędzy – trzymaj się z dala od miłości[1426].

[1421] Prawdopodobnie w życiu później dojdziesz do wniosku, iż tak naprawdę ci ludzie są już bez znaczenia, dla ciebie jak i dla twoich celów/ planów i twojego: życia. Spełnili czy też odegrali oni jednak swoją rolę, na tamten okres i bądź im za to wdzięczny, bo nie zawsze to co jest złe – okazuje się takie długoterminowo.

[1422] Zakończ z nimi wszelkie spotkania, rozmowy jak i kontakty.

[1423] Jeśli już dochodzi do zażycia narkotyku to nie powinieneś tego robić napewno z osobami jakich dobrze nie znasz, ze względu na potencjalne zagrożenia jakie mogą wyniknąć w trakcie (zażycie jakichkolwiek narkotyków powinno być dla ciebie czymś co omijasz szerokim łukiem, z wyłączeniem wypicia jedynie pewnej ilości alkoholu co najwyżej do kilku razy w miesiącu, nie więcej – maksymalnie). Z tego powodu, iż substancje te prowadzą do utraty kontroli – zarówno pod ich działaniem jak i w wyniku ich używania (jakie przekształca się w nawyk).

[1424] Z zasady: budzącego oburzenie (z reguły, ze względu na b. wysoką stawkę) czy nawet strach.

[1425] Z zasady większość przestępców wybiera drogi najłatwiejsze/ najmniejszego oporu – dotyczy to często także ich ofiar i ta cecha jest wykorzystana przez stróży prawa w ich procedurach jak i myśleniu (co nie oznacza, iż jest to nieskuteczne).

[1426] Najlepiej także odmów spotkań oraz jakichkolwiek kontaktów z kobietami, jakie nie mają jeszcze dowodu osobistego (18 lat, tak – poproś by przyniosła dowód na pierwsze spotkanie i zawsze pierwszy zapytaj o wiek). Jeśli wiesz, że nie będziesz miał pieniędzy a nie masz odpowiednich oszczędności – odejdź od kobiety pierwszy.

Uważaj kogo wpuszczasz do swojego życia (także domu). Uważaj na to co wpuszczasz do swojego umysłu (informacje jak i osoby)[1427]. Uważaj na siebie jak i innych[1428]. Bądź zawsze czujny w życiu i myślący – zawsze conajmniej pamiętaj o tym ostatnim, bo jest to najważniejsze.

Q53. ZROZUMIENIE I ZNALEZIENIE ŹRÓDŁA PRAWDZIWEGO SZCZĘŚCIA W ŻYCIU

Musisz zrozumieć także pierwszorzędny fakt: że zanim będzie przez ciebie cokolwiek możliwe do osiągnięcia na poziomie pozwalającym tobie na wygodne i dostatnie życie (jeśli nie otrzymałeś go w momencie urodzenia) to wystąpi konieczność przerzucenia tzw. bardzo dużej ilości ‘gruzu’ (pracy) nim znajdziesz tą perłę, w której to się sprawdzisz i doświadczysz szczęścia. W skrócie, kiedy zaczniesz służyć, bądź twoje produkty (lub twojego zachowania) zaczną służyć innym ludziom oraz za to, w czym będą ci oni w stanie za to zapłacić (gdyż szczęście mimo pozornego niezwiązania z pieniędzmi, jest z nimi pośrednio związane). Jednak do tego konieczny jest wysiłek i proaktywny (czynny) udział w życiu z twojej strony, co jest ciężkie i wymaga potu (warunkują to prawa moralne opisane m.in. w s. #3 w tym także #10).

Pójście zgodne ze swoimi dążeniami wewnętrznymi duszy (wewnętrznymi pożądaniami, motywacjami – ‘kierunkiem’) a w wyniku tego: wykonywanie silnie zmotywowanej pracy (#3) w kierunku wyznaczonych wcześniej i zaplanowanych celów[1429] w celu przysporzenia swoją pracą wiedzy bądź korzyści dla innych (pracy moralnie wynagradzającej, poprzez służenie ludziom) przy podjęciu działań proaktywnych (aktywnych, nastawionych na wygraną, osiągnięcie i danie z siebie wszystkiego) jest w istocie sekretem. Jedynie to co dajesz innym: wraca do ciebie w postaci szczęścia w twoim życiu.

Konieczne jest do tego zawsze zachowanie moralności, czyli wybranie drogi zgodnej z największym wysiłkiem intelektualnym (najtrudniejszej, jednak najbardziej wynagaradzającej).

W tym przede wszystkim wiara, że osiągnęło się swój cel oraz zostawiło coś po sobie dla innych.

Q54. ISTOTA PODJĘCIA SIĘ LECZENIA ZAPREZENTOWANEGO

W istocie leczenie podejmuje się typowo w celu poprawy swojego zdrowia, zwiększenia przytomności umysłu, energii życiowej, radości płynącej z życia, która jest nierozłącznie z nim związana. Istotnym faktem jest to, że człowiek naprawdę odczuwa znaczną różnicę w myśleniu, postrzeganiu, a także już w pierwszych paru tygodniach leczenia wie, że musi to leczenie kontynuowac w celu dalszej poprawy wszystkich „parametrów" jego funkcjonowania.

[1427] Te dwa ostatnie zdania dotyczą w szczególności: najbliższych (przyjaciół, kolegów) oraz przede wszystkim: rodziców (dotyczy najbardziej: jeśli wychowałeś się w biedzie). Jeśli jesteś tym ostatnim to konieczne jest tobie zrozumienie, że to co chcesz lub oczekujesz od swego syna – może niekoniecznie być dla niego najlepsze, jednak twoim zadaniem jest zapewnić mu to co potrzebne i oczekiwać oraz wymagać najlepszego (patrz: wewnętrzne motywacje duszy, s. #3 i #10). Jeśli chodzi z kolei o biedę/ wychowanie się w biedzie – to uwierz, że twoje przekonania i myślenie spowodowało twoją obecną sytuację finansową, czego naturalną konsekwencją jest to iż wprowadziłeś już do umysłu swojego dziecka przekonania własne – w czego symptomie, jeśli ten ostatni nie podejmie świadomej zmiany by je zmienić: będzie skazany na los tobie podobny (jest to dalekie od krytycyzmu, jednak tak wygląda działanie praw wszechświata), więc radą jest by: powstrzymać się z nakładaniem presji spełnienia żądań oczekiwanych, a raczej karanie za niemoralne tj. złe towarzystwo oraz wynikające z tego niemoralne czyny (jednak tylko poprzez pokazanie konsekwencji, jakie to jest z kolei wynikiem myśli przekazanych oraz wbudowanych w podświadomość, bo w wyniku zmiany pola będącego wynikiem zmiany myśli – towarzystwo także się zmieni), przedłużająca się zabawa dziecka w narkotykach (włączając w to: alkohol) i szereg innych oraz pokazanie – jednak nie wymuszenie pewnych dróg poprzez zademonstrowanie potęgi, jakiej wejście w nie umożliwia przy czym umożliwienie rozwoju pasji u dziecka poprzez zapewnienie odpowiednich narzędzi, a także poprzez ukazanie własnego wzoru jako tego wartego naśladowania.

[1428] Więcej informacji dot. zagadnienia, może być także znalezione w s. #9:Q38.

[1429] W tym celu wymagany jest (obowiązkowy): przejrzysty cel jaki ma być osiągnięty (mierzalny, z widzialną drogą do jego osiągnięcia lub raczej punktem ‘zaczęcia' pracy nad jego realizacją). Musi on służyć dobru innych ludzi (nawet poprzez działania pośrednie) oraz praca musi być dla ciebie moralnie wynagradzająca (hazard i inne: odpadają).

Wspaniałe zdrowie zawsze przekłada się na wzrost dochodów (praktycznie), lepszą popularność, znacznie lepsze funkcjonowanie oraz znoszenie trudów dnia codziennego. Także, przede wszystkim na spokój ducha, który otrzymujemy wiedząc, że będziemy zdrowi do końca swego życia.

Dla niektórych, jest to konieczne. Jednak prawda jest taka, że ci którzy podążyli tą ścieżką: nigdy by nie zamienili się z tym którzy są sceptyczni i nawet nie zaczęli, gdyż po prostu – nie ma żadnego porównania pomiędzy osobą, która ten proces przeszła i go kontynuuje. Autor nie sądzi żeby znalazła się choć jedna osoba, która by powiedziałą, że ten czas na leczenie był okresem straconym ani żeby po jego odbyciu powiedziała, że nie warto. Różnica we funkcjonowaniu organizmu jest fenomenalna i nie do opisania dla tego, który ją przeszedł.

Inną bardzo istotną zaletą leczenia (potwierdzoną empirycznie) jest to, że wzrasta aktywność dopamigeniczna i norepinephrine-iczna mózgu, w wyniku czego człowiek czuje się znacząco bardziej pewny siebie, twardziej stąpający po ziemii i pobudzony do jakiegokolwiek działania. Znikają w większości przypadków także wszelkie fobie (jak np. społeczna) i wraz z dopełniającym programowaniem podświadomym[1430] stajemy się po ukończeniu leczenia (które trwa z reguły od roku do trzech lat) kompletnie doskonalszymi ludźmi.

[1430] http://xernt.com/VERY-DANGEROUS-HYPNOTIC-SESSION-WHICH-CHANGES-YOUR-MIND-IMPLEMENTING-SUCCESFULL-ACTION-PATTERNS.

INNE/ ESKPERYMENTALNE[1431]

QE1. EKSPERYMENTALNE. SPOWODOWANIE ODROSTU KOŃCZYNY/ PALCA

Należy przede wszystkim zrozumieć, że jest to możliwe gdyż każda komórka ludzka zawiera w sobie informację genetyczną jaka pozwala na odtworzenie wszystkich organów danego osobnika. U ludzi jednak ten proces jest zablokowany (prawdopodobnie z przyczyn ewolucyjnych[1432]). Jest to obserwowane w świecie zwierząt, gdzie np. jaszczurki odrastają utracone ogony, salamandry – kończyny, zaś rekiny – utracone zęby, z kolei traszki.. organy wewnętrzne – takie jak serce[1433]. Została odkryta substancja, jaka powoduje odblokowanie tego procesu (naturalne odrastanie utraconych, uszkodzonych lub niedziałających organów i części ciała). Tą substancje nazwano 'pixie dust'[1434] a otrzymuje ją się poprzez zdrapywanie wewnętrznej wykładziny świńskich pęcherzy moczowych, a po posypaniu nim rany np. po ucięciu palca – ten ostatni zwyczajnie odrasta. W chwili obecnej prowadzone są prace nad jej wykorzystaniem (jednak co jest prawdopodobne to fakt, iż rozwiązanie pozostanie to dostępne jedynie dla elit ze względu na potencjalne ogromne straty[1435] wynikające z jego udostępnienia publice)[1436].

[1431] Rozwojowe, raczej jako ciekawostki do zbadania i zainspirowania własnych poszukiwań.

[1432] Raczej w celu większego poszerzenia wiedzy (Uniwersalnego Intelektu) i poprawy moralności wynikającej z braku takiej możliwości (badania empiryczne pokazują, że zawsze są conajmniej trzy powody do każdej możliwości, a wynika to z kanonów ustalonych w tej rzeczywistości, jakie to z kolei mają skłaniać do przemyśleń i opini jakie często przekładają się w poszerzenie wiedzy i personalny rozwój jednostki bądź intelektu grupowego).

[1433] Specyficznie gatunek: Triturus cristatus.

[1434] http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-1270990/Pixie-Dust-pig-bladders-regrows-limbs-wounded-soldiers.html
http://www.foxnews.com/story/0,2933,353636,00.html
http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-563099/The-amazing-pixie-dust-pigs-bladder-regrew-severed-finger-FOUR-weeks.html ('Pixie Dust' From Pig's Bladder Regrows Man's Finger, mirror: www.xernt.com/xh/pixie.dust).

[1435] Firm ubezpieczeniowych, przemysłu medycznego, w tym także producentów protez jak i tych zarabiających na rehabilitacji i innych (z czego jest to nieopłacalne w systemie, gdzie problemem już jest bezrobocie, by takie rozwiązanie kiedykolwiek zostało udostępnione). Jeśli jest to nadal nie zrozumiane to trzeba uwierzyć (pozostaje do zbadania samodzielnie ta informacja) iż w chwili obecnej istnieją technologie jakie umożliwiałyby zwolnienie z pracy większości globu, co byłoby przyczyną destabilizacji oraz utraty kontroli dla elit rządzacych (przy założeniu obecnego systemu). Temat jest jednak zbyt rozległy, a technologie zbyt poza jakimkolwiek wyobrażeniem przeciętnej osoby, dlatego zostanie to celowo pominięte (jako usprawiedliwienie to zdaje się, że nawet odpowiedź na to pytanie jest dla pewnych osób nieprawdopodobna albo niemożliwa, a co dopiero na rzeczy inne – oczywiste).

[1436] Należy także zanotować, że metoda może nie zadziałać jeśli mózg podświadomy (#K8J) nie zostanie wcześniej przekonany (nie stanie się to wierzeniem i prawdą) iż jest to możliwe oraz rzeczywistością. Mózg samodzielnie może zablokować jakikolwiek proces z tym związany.



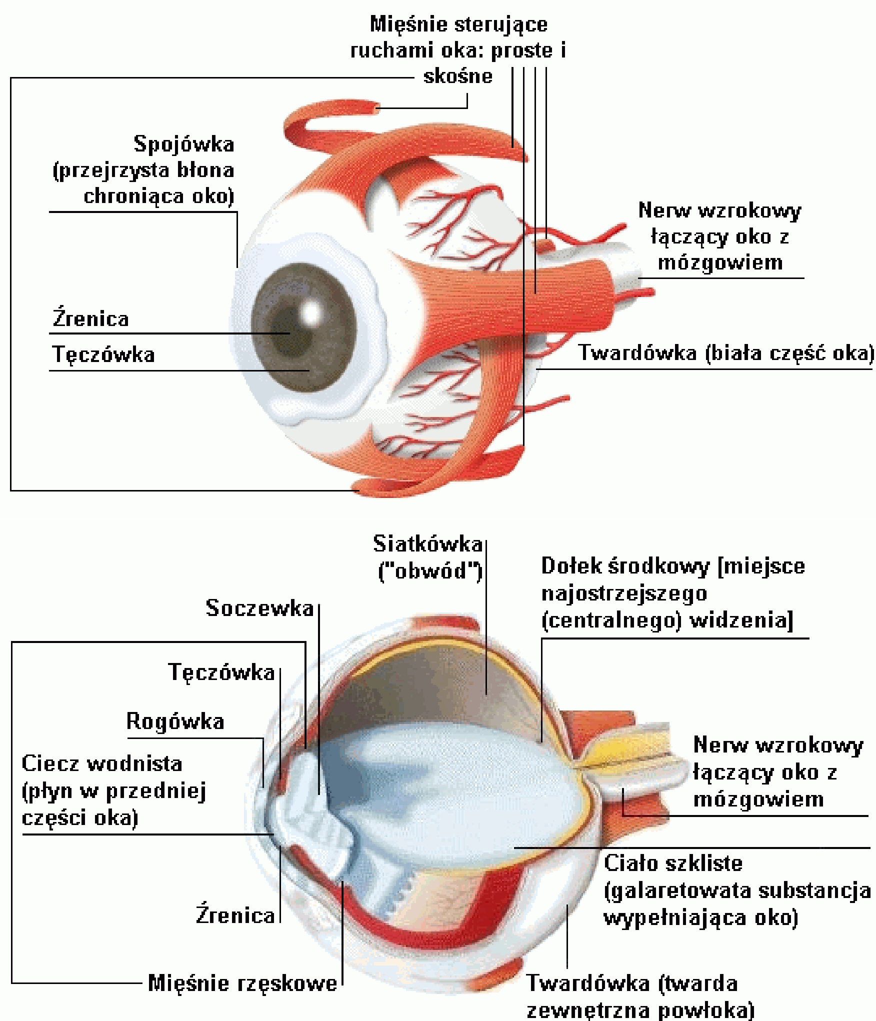
Rys. 80. Jak spowodować odrośnięcie odciętego palca? 1. Zacznij robić 'pixie dust' poprzez otwarcie pęcherza moczowego świni i spłaszczenie go. 2. Zeskrob powłokę mięśna przed 'czyszczeniem' pozostałej, bogatej w kolagen tkanki poprzez wstrząsanie go w kwasie. 3. Wysusz papierowato-podobny 'komórkowy matrix' i zmiel go w formę proszku. 4. Regularnie posypuj nim odcięty koniec palca. 5. W ciągu paru tygodni, koniuszek palca odrośnie do normalnej długości, będąc pełny z paznokciem i 'odciskiem palca'.

QE2. EKSPERYMENTALNE. ZRÓWNANIE/ SKORYGOWANIE WADY WZROKU DO 0 DIOPTRII – WRAZ Z ELIMINACJĄ ASTYGMATYZMU

Zanim odrzucisz tą informację, to upewnij się iż ją wpierw przetestujesz lub zapoznasz się conajmniej z teorią, jako że zostało potwierdzone jej działanie przez autora (w ciągu tygodni wada została skorygowana/ zmniejszona o conajmniej -0.5 dioptri i obserwowalna jest dalsza poprawa, w wyniku stosowania wiedzy tu zawartej)[1437].

PRZYCZYNA

Widzenie i jego ostrość jest warunkowana naprężeniem oka oraz jego utrzymaniem we właściwej pozycji.



[1437] Informacje zawarte w sekcji są rozwojowe. Autor będzie dążył do zbicia wady z -2.75 do 0 dioptri i póki efekt nie zostanie osiągnięty – wysiłek będzie kontynuowany.

Proces akomodacji (ostrego widzenia) jest przypisywany mięśniom zewnętrznym oka. Problem tkwi w NAPIĘCIU oczu. Krótkowidze jak i dalekowidze mają cały czas te ostatnie napięte, przez co napręża to soczewkę i obraz staje się rozmyty.

Wyraźne widzenie przedmiotów znajdujących się blisko jest wynikiem pracy dwóch (zewnętrznych mięśni skośnych) spłaszczających (wydłużających) gałkę oczną (podobnie jak podczas siadania na piłce), a proces dokładnego widzenia obiektów oddalonych – wynikiem pracy czterech (zewnętrznych) mięśni prostych płaszczących (ściągających, 'skracających') oko w kierunku przeciwnym. Wobec tego, **mając cały nadmierne napięte pewne grupy mięśni w oku – dochodzi do wzmocnienia jednych, a osbłabienia drugich w skutek czego powstaje wada**.

Zauważ, że stoi to w opozycji do dotychczasowo oficjalnie przyjmowanej teorii, w jakiej to mięśnie wewnętrzne są odpowiedzialne za akomodację. Oczywiście jest to niemożliwe, jednak pozostaje to już bez znaczenia[1438]. Najważniejszy jest rozwój, a drugi kierunek w skutek błędnych założeń wydaje się być zawsze wspierany znacznie – w skutek komercyjnych zastosowań jakie mają miejsce w wyniku poszerzenia nauki (tj. okulary, soczewki i cały biznes z tym związany), jako iż jest to opłacalne. Pytanie jakie się nasuwa tylko jest to, czy bez tych finansowych inicjatyw taki rozwój nie byłby możliwy albo lepiej ukierunkowany na rozwiązania, problemów – jakie w końcu i tak by przecież się pojawiły? Niestety wynik jest taki, że pacjenci w ostateczności ślepną albo w skutek rozwiązań proponowanych conajmniej cierpią (jako iż stałe naprężenie tych mięśni, prowadzi do zaćmy/ jaskry i w ostateczności do ślepoty, prawdopodobnie także szeregu innych kondycji – co jest wzmożone przez stosowanie rozwiązań wpływających na symptomy, a nie na główne przyczyny: wzrok także wcale nie jest pominięty w równaniu, s. #0.1).

Podsumowując, wada wzroku jest wynikiem wzmocnienia jednych mięśni a osłabienia drugich – wobec czego oko przypomina ściśnięta piłkę, a ten efekt jest tylko wzmożony poprzez zastosowanie rozwiązań mających wpływ na poprawę symptomów tj. okulary czy soczewki, które prowadzą do jeszcze większych problemów – pogłębienia wady (co jest obserwowalne przez każdego, co ma wadę i ją korygował np. okularami czy soczewkami) i prawdopodobnie do operacji (jakiej to większość nidgy nie poleci nikomu[1439] wg tych ją przeszli, a po której ponownie problem narasta tak, ze prowadzi do utraty wzroku). W istocie to mechanizm jest podobny jak przy sercu: jeśli nie zmieni się postępowania, by wpłynąć na przyczyny (tj. np. przy nadmiernym odłożeniu tłuszczu w żyłach./ aorcie co grozi zawałem, czyli niemal pewną śmiercią – zrobić głodówkę, by je oczyszcić a następnie przejść na odpowiednią dietę, s. #9:Q19: wprowadzić permanentne zmiany w swoim życiu i zacząć działanie właściwe) to będzie skutkowało to pogorszeniem kondycji (czyli tzw. brać 'tabletkę na ból głowy' jaka jedynie tuszuje, lecz nie eliminuje przyczyn wywołujących kondycję – co jest także obserwowalne w każdej materii) i prowadziło do najgorszego (pogorszenia wzroku, zaćmy/ jaskry i innych konydcji a później w ostateczności: do całkowitej ślepoty). W wizji powyższego: jeśli nie zrezygnujesz z okularów, soczewek w trakcie i nie zmienisz nawyków, jakie mają wpływ na kondycję (pogorszenie wzroku) to wada się pogłębi i oślepniesz. Jest to z tego powodu ważne, by rozpocząć działanie od teraz.

(jest to metoda dr William'a Horatio Bates'a).

[1438] Z tego względu, iż niemożliwe jest wyraźne widzenie w dal, przy napięciu mięśni rzęskowych charakteryzująch pracę wzrokową w bliży oraz tego odwrotność.
[1439] http://uk.answers.yahoo.com/question/index?qid=20110516115912AAjWaHB, http://www.irishhealth.com/discussion/message.html?dis=3&topic=2272, http://www.dailymail.co.uk/health/article-1334246/Tempted-laser-eye-surgery-Its-risks.html, http://www.healthboards.com/boards/lasik-eye-surgery/843263-lasik-surgery-worst-mistake-my-life.html w tłum. 'największy błąd mego życia', powstały także strony jakie zrzeszają pacjentów w celu jej permanentnego zabronienia: http://www.lasikcomplications.com/, mirror: www.xernt.com/xh/lasik.eye.surgery,ban.

PROCES

Co istotne: w procesie tego osłabienia mięśni oczu – największą rolę odgrywa dieta (nieorganiczna, w przewadze gotowana przy niskich spożyciu surowych warzyw i owoców/ orzechów – z czego tych ostatnich namoczonych, przetworzona, wzbogacona o wzmacniacze smaku, s. #1[1440] i #K8C,Glutaminian sodu i wzmiacniacze smaku, tj. chemicznie-wzmocniona oraz przy braku stosownaia informacji z s. #9:Q35, #1:Fityniany jest najpewniejszą przyczyną jego pogorszenia). Zmiana diety, to klucz do osiągnięcia jakiegokolwiek sukcesu, wobec czego wymagane jest pełne przejście na odżywianie organiczne przy zaprzepaszczeniu starych nawyków (jest to robione bezboleśnie, przy przejściu procesu głodówki z s. #K1 jako iż stare przyzwyczajenia są wtedy zapominane, w sensie dosłownym i zmiana jest oczywista).

Leczenie wzroku jest przeciw-intuicyjne: musimy przede wszystkim powstrzymać nawyk 'marszczenia' oczu w celu poprawy ostrości widzenia, a dążyć stale do ich rozluźnienia poprzez zrezygnowanie z napięcia – wtedy tak naprawdę jest rozpoczęty proces ich b. stopniowej poprawy. Mięśnie, jakie były nie w pełni używane albo zostały osłabione – zwiększą swoje napięcie w czasie, aż do wyjściowego poziomu, przez co będzie możliwa zmiana i zmniejszenie wady do 0, z obojętnie jak wielkiej. Wymaga to czasu, codziennego treningu jaki to jest trudny, aczkolwiek opłacalny i konieczny (w istocie chodzi jedynie o zmiany nawyków widzenia, a wzrok dąży do poprawy samodzielnie, co jest odczuwalne każdego dnia). Ćwiczenia jakie są wykonywane stale, by wzmocnić mięśnie osłabione należą do dość prostych, mimo iż w celu ich pełnej efektywności obowiązkowe jest pierwszorzędne pozbycie się napięć oraz stresów dnia codziennego, jako iż jedynie to zagwarantuje nam relaks psychiczny i odpuszczenie, wymagane w osiągnięciu celu. Najgorzej jest zacząć, stąd ból jak i inne wynikające z naprężenia mogą się pojawić – wszystkie zaprezentowane poniżej ćwiczenia należą do w pełni bezpiecznych i ich wykonywnaie nie nosi ze sobą żadnych zagrożeń (nie prowadzi do zwiększenia wady ani do jakichkolwiek skutków ubocznych).

W istocie, to chodzi jedynie o wyrobienie sobie podświadomej reakcji by nie napinać odruchowo wzroku przy akomodacji i tylko to jest celem – w czasie, ten ostatni zacznie sam się poprawiać, w skutek wzmocnienia mięśni. Konieczne może być w tym okresie zrezygnowanie z okularów czy soczewek.

Autor stosuje jedynie dwie metody. ZAWSZE kiedy dojdzie do napięcia wzroku robi on albo a) zeza obu oczu albo pojedynczo (przy zamknięciu jednego – skupiając drugie na najmniejszych szczegółach nosa lub obiema naraz – tak, że maksymalne jest skupienie na widzianych obiekcie, przy chęci widzenia wszyskich jego detalów – co spowoduje rozluźnienie napięcia oczu przez mózg). Dalekowidze muszą robić odwrotność tego procesu (skupiać się na dali, co jest przeciw-intuicyjne do tego do czego, jesteśmy przyzwyczajeni), b) przy otwartych oczach patrz się prosto przed siebie jeśli wzrok napięty, a potem przyłóż dwie otwarte ręce na oba oczy (zasłaniając je całkowicie) w czego skutku dojdzie do zwolnienia napięcia. Uczucia początkowe mogą być lekko niekomfortowe, jednak są sygnałem wzmocnienia tych mięśni – jakich osłabienie powoduje wadę. W czasie, zapewne kilku miesięcy – twoja ostrość widzenia zacznie się poprawiać, przy czym zabronione jest w procesie powrotu do pełnego widzenia, tj. przejęcia[1441] się tym iż nie widzi się/ lub czegoś czy brak jest ostrości, jako iż ta ostatnia zacznie powracać w czasie[1442] (przy ciągłym stosowaniu diety tylko i wyłącznie organicznej, zawartej w s. #9:Q35 będzie to jedynie możliwe; wiedz, że musisz dać sobie czas – podobnie jak na siłowni nie zbudujesz maksymalnej siły mięśni w ciągu jednego czy dwudziestu treningów, tak samo wymagany będzie czas tutaj – daj sobie czas, trenuj codziennie).

Wykonuj je codziennie, ciągle w miarę możliwości. To wszystko, ciężkie może być tylko wyrobienie i zmiana nawyków – reszta podąży.

[1440] W tym, s. #K8I/ #K8E/ #9:Q41 po zrozumienie zagrożeń wynikających.

[1441] Należy przestać za wszelką cenę starać się widzieć szczegółów, jako iż spowoduje to ponowne skrócenie mięśni co doprowadzi do pogłębienia wady. Zauważ iż jest *odwrotne* do tego, co jest wyuczone/ intuicyjne czy wystepuje jako odruch tj. 'marszczenie' wzroku by widzieć ostrzej (przestań chcieć widziec lepiej w tym okresie regeneracji, a doprowadzi to do poprawy twojego wzroku permanentnie).

[1442] Jest to metoda jaka została opracowana przez autora, na bazie wiedzy oraz jaka daje prawdopodobnie najlepsze efekty.

Pamiętaj o stałym rozluźeniniu napięcia oka przy patrzeniu, zawsze – a ten ostatni, w końcu skoryguje się.

10. PROBLEMY FINANSOWE JAKO ŹRÓDŁO STRESU – PODSTAWOWE ZASADY ZARZĄDZANIA I ZARABIANIA PIENIĘDZY ORAZ UNIWERSALNE WSZECHŚWIATOWE MECHANIZMY I PRAWA RZĄDZĄCE OSIĄGANIEM SUKCESÓW

Problemy finansowe mogą być źródłem stresu, jaki może doprowadzić do śmierci, jeśli problem nie zostanie rozwiązany[1443]. Stąd ważne jest radzenie sobie z nimi i myślenie zanim one się pojawią nim podejmie się jakąkolwiek decyzję (w tym także pomniejszych zakupów). Problem ze stresem polega na tym, że organizm kiedy znajduje się w nim – nie wykonuje swoich czynności regeneracyjnych (nie następuje wzrost i odbudowa komórek) ponieważ procesy te są zahamowane lub maksymalnie spowolnione tak, aby umożliwić nam przeżycie (reakcję ucieczki, walki lub pobudzenia do działania). Problemem w dzisiejszych czasach jest to, iż takie reakcje są wywoływane nie przez zagrożenie fizyczne, gdzie jest możliwość zginięcia, a przez brak pieniędzy jakich to może nam niewystarczać na zapewnienie podstawowych produktów jakie często są wymagane do przeżycia jak jedzenie lub innych (jaki to może być doświadczony np. po utracie pracy lub innych powodów, w wyniku znalezienia się w ciężkiej sytuacji materialnej). Stąd ważne jest poznanie pewnych podstawowych zasad i nauk jakie rządzą się zdobywaniem, zarządzaniem oraz trzymaniem pieniędzy (zawsze) w nadmiarze po to, by stres wywołany ich brakiem lub niedostatkiem wyeliminować lub maksymalnie organiczyć (jako, że źródłem stresu jest zawsze nasze patrzenie na daną sprawę – to również zostanie omówione).

Najważniejsze jest przy tym to, aby w pełni wziąć odpowiedzialność za nasze (jak i nie nasze) decyzje oraz przestać szukać wymówek, zacząć podejmować decyzje i działać, by zapobiec takim sytuacjom w przyszłości. Poniższa wiedza może być w tym procesie konieczna albo co najmniej pomocna.

[1443] Autor był świadkiem takiego przypadku i znał osobiście osobę, która w wyniku stresu doświadczonego z powodu błędnej decyzji z zakupem mieszkania – w ciągu roku umarła w wyniku życia w chronicznym stresie wywołanym brakiem pieniędzy na jego utrzymanie oraz życie, mimo idealnego zdrowia wcześniej i braku najmniejszych problemów zdrowotnych przez całe życie (zostało zamienione tanie w utrzymaniu mieszkanie w bloku na dom wraz z dopłatą, a osoba ta przeszła w tym czasie na emeryturę). Pełną historię można znaleźć: http://xernt.com/POINT-STORIES-Faith.

SPŁACENIE WSZYSTKICH DŁUGÓW I WYGRANIE WOLNOŚĆI FINANSOWEJ

W celu wyeliminowania braku lub niedostatku pieniędzy należy przede wszystkim zmienić swoją postawę oraz działać wg ściśle określonych schematów jakie zapewniają wygraną w świecie finansowym. Wiedza ta, nie jest przekazywana w szkole, dlatego ciężko jest oczekiwać, aby ktoś kto nie zna podstaw ekonomii lub nie obracał się w bogatych kręgach bądź był urodzony w bogatej rodzinie jakie mu te schematy narzuciła czy po prostu jaki nie poświęcił czasu i wysiłku na ich zdobycie – je znał i stosował się do nich. Nawet w przypadku tzw. „obsesyjnych ciułaczy" (ludzi, którzy oszczędzają i wszystkiego sobie żałują) często kończy się to tym, iż pieniądze są wydawane na zakup większego celu po to, aby ponownie działać wg schematu obsesyjnego oszczędzania. Czasem to także kończy się tym, iż to co zostało przez nich odłożone, nigdy nie zostało na nic wydane, bo żałowali sobie wszystkiego w życiu, z reguły nic z niego nie mieli ani nie doświadczyli (gdyż to także wiąże się z utratą pieniędzy) i umarli, zostawiając pieniądze bankom albo rodzinom. Zdaniem autora nie jest to także prawidłowa postawa, gdyż nie prowadzi ona do pełnego życia jakiego możemy doświadczyć, jednak jest on daleki od krytyki jakiejkolwiek osoby w ten sposób postępującej. Najlepsze jest ustalenie balansu pomiędzy rozrzucaniem pieniędzy, a ich oszczędzaniem (podobnie jak w życiu jest on konieczny do zdrowia – tak w świecie finansów jest on również wymagany).

Podstawową zasadą jaką należy się w życiu kierować jest ta, aby **wydawać mniej niż się zarabia**. Jest to oczywiście zależne od wielu czynników jaki procent należy ustalić, co zostanie wytłumaczone bardziej przy końcu tego podrozdziału. Następną zasada jest taka żeby **nigdy nie brać kredytu na rzeczy na jakie nie możemy sobie pozwolić** w danym momencie. Wyjątkiem jest jedynie to, jeśli kredyt jest przyznawany na spółkę z.o.o., gdzie w momencie jej upadku lub niewypłacalności odpowiadamy jedynie majątkiem spółki, a nie naszym prywatnym (jaki nie może być tknięty). Jednak jest zalecane, aby również w takim przypadku omijać z daleka kredyty, gdyż często zdarzają się przypadki iż plan 100% okazuje się w rzeczywistości fiaskiem, bądź częściowo nie wypala. Unikniemy w ten sposób niepotrzebnego stresu i będziemy prowadzić bardziej spokojne i zdrowe życie, mimo iż niekoniecznie ciekawsze (autor przyznaje iż czasem, jest to konieczne jednak trzeba podjąć skalkulowane ryzyko i przygotować się zawsze na najgorsze). Jeśli już taka mała pożyczka[1444] będzie

[1444] Mimo, że z inwestorami to jest często tak – jak z pożyczką w banku: dostaniesz ją – jeśli udowodnisz, że jej nie potrzebujesz (w praktyce). Warto więc z tego powodu liczyć tylko na siebie i na ludzi jakich znasz i jakim możesz zaufać, gdyż skupienie się na środkach innych może przynieść rozczarowanie – przynajmniej w początkowym okresie. Jeśli już chodzi o zdobycie inwestora to musisz zdać sobie przede wszystkim sprawę z tego, iż jeśli chcesz pozyskać takie zewnętrzne finansowanie to już musisz z reguły coś mieć ku temu zrobione, tzn. produkt (ukończony prototyp, jakieś patenty czy całą koncepcję już opracowaną najlepiej i w pełni wykonaną). Najlepiej, aby było to coś własnościowego, czyli takiego – co tylko ty możesz robić jako iż gwarantuje to w pewnym sensie sukces czy przewagę rynkową (produkt nie będzie mógł być łatwo skopiowany czy powielony, taniej). Z reguły inwestorzy są osobami leniwymi, tzn. oznacza to, iż tylko ty (ew. twój zespół) musisz mieć przygotowane odpowiedzi na wszystkie pytania lub na zdecydowaną większość z nich oraz wiedzę dotyczącą poszczególnych etapów. Zdaj sobie początkowo sprawę, że raczej nie dostaniesz pieniędzy nigdy na pomysły same w sobie, gdyż każdy może je mieć. Musisz zawsze mieć podbudowę do ich wykonania lub zespół jaki to zapewni. Poza tym: co inwestor traci biorąc twój pomysł i zlecając go do zrobienia komuś innemu? Jeśli uważasz, że twój pomysł może zostać skradziony to oznacza z zasady, iż nie jest gotowy do fazy inwestycyjnej (tzn. do poszukiwania inwestora). Najpierw konieczne jest wyrobienie sobie odpowiedniej przewagi na rynku (np. poprzez wzdrożenie produktu oraz osiągnięcie odpowiednio wysokiej sprzedaży) a później w wypadku takiej konieczności – poszukiwania inwestora. Jeśli nie jest to możliwe bez pieniędzy – to musisz z reguły skupić się najpierw na pomysłach mniejszych, jakie to z kolei przygotują ciebie do zrealizowania tego zakładanego biznesu (połączonego ze zdobywaniem wiedzy w trakcie). W dodatku musisz upewnić się, że będziesz potrzebny na całym procesie inwestycyjnym, gdyż jeśli np. wydasz skład swojego produktu czy pozwolisz na pełne jego poznanie zbyt szybko: wiedz, że napewno zostaniesz oszukany – wierząc ślepo w zapewnienia inwestora lub papiery jakie on tobie podsunie. Twoja rola skończy się, a twój pomysł zostanie z pewnością zabrany, więc zawsze upewniaj się, że masz patenty lub ukrywasz wiedzę ważną, nim warunki nie zostaną spełnione co da tobie podbudowę. Oczywiście, nie oznacza to tego, iż działa to w ten sposób, bo takie przypadki są rzadkie (ze względu na to, iż większość w istocie nie mając nic: wierzy ślepo, że w rzeczywistości mają coś wartościowego) to jednak trzeba zawsze być zabezpieczonym i to maksymalnie.
Najlepiej jest także wejść z pozyskiwaniem inwestora bez żadnych, nawet najmniejszych oczekiwań, gdyż jest to proces wymagający zaangażowania i z reguły powinno to odbywać się w sposób odwrotny: to inwestor powinien zwracać się do ciebie o możliwość zakupu, a nie odwrotnie. Wchodzisz, przedstawiasz swoją prezentację i znikasz: czekasz na kontakt, jeśli się pojawi odpowiadając na wszystkie pytania jak i problemy, mając w zamiarze warunki jakie muszą być spełnione w celu wejścia w twój biznes, jednak przy pracy oraz skupieniu na zadaniach własnych. Tylko taki sposób gwarantuje najlepsze (psychiczne) podejście do szukania inwestycji, gdyż inne z zasady kończą się ślepą uliczką oraz utratą czasu przy fantazjowaniu, a nie braniu rzeczywistości – takiej jaka jest.
Jeśli pokazujesz (podobnie jak z kobietami, #9:Q47 i Q48) iż jesteś potrzebujący to wiedz, że wystaszy to z pewnością potencjalną osobę jaka być może chciałaby wyłożyć pieniądze, gdyż jest to oznaką braku pewności oraz lęku

potrzebna (jednak tylko pod np. nowy biznes) i w kwocie nie większej niż kilka do kilkunastu tysięcy to należy tylko jej szukać u przysłowiowych trzech grup osób: rodzina, znajomi i tzw. głupcy (ang. FFF: family, friend, foes) mimo iż ostatni wcale nimi nie nie muszą być. Instytucje finansowe należy omijać z daleka z tego powodu, iż w przypadku tych trzech grup zawsze możemy się dogadać bądź odłożyć w czasie spłatę w przypadku niepowodzenia, co jest ciężkie i obciążone znacznymi kosztami w przypadku tych drugich. Jeśli już konieczne jest pożyczenie pieniędzy to upewnij się iż pożyczysz je od osób jakie je posiadają najlepiej w nadmiarze (jeśli to słowo może być użyte) oraz u jakich będzie możliwe wydłużenie czasu oddania[1445] w znaczącym czasie i bezproblemowe (nie wiążące się z żadnymi reperkusjami, ściganiem itp.). Uważaj jednak, gdyż wiele ryzykujesz robiąc to a ludzie uciekną się do różnych metod – włączając w równanie nawet najbliższych czy najlepszych przyjaciół, by swoje pieniądze odzyskać. Z tego powodu najlepiej jest poszukać ludzi, jacy na jasnych zasadach[1446] będą partnerami w zamian za udział w zyskach/ przedsięwzięciu z jakiego będą mogli odnieść realne korzyści majątkowe w przyszłości – w przypadku powodzenia: najwyżej spłacisz ich później, jeśli oczywiście się uda (jest to prawdopodobnie sensowne rozwiązanie). Najlepiej byłoby jednak, gdybyś pieniądze zarobił/ zdobył sam, co jest z pewnością rozwiązaniem najlepszym ze wszystkich. Unikaj długów, bo są one jak niewidzialne kajdany i tworzą problemy (często także uniemożliwiając pójście dalej i kontynuowanie drogi, prawie całkowicie ją blokując). Myśl i działaj samemu oraz zdobywaj to co potrzebne własnymi możliwościami, jednak bez tworzenia zobowiązań, jakie przyjdzie kiedyś spłacić. Prawdopodobieństwo upadku każdego nowego biznesu jest także duże, stąd należy się maksymalnie zabezpieczyć i myśleć nim podejmie się jakąkolwiek decyzję.

---

spowodowanego tym iż często jest to jedyne co masz lub co możesz mieć, co nigdy nie jest dobre (podobnie jak i nachodzenie tej osoby lub zbyt duża ilość pytań lub odpowiedzi: w praktyce to czeka się na kontakt tej drugiej osoby i jedynie odpowiada na pytania, zapominając o wszystkim innym lub kontaktuje się ewentualnie rzadko – tylko jeśli jest to coś ważnego, bo w ten sposób demonstruje się swoim zachowaniem, że jest się pewnym oraz dojrzałym do wykonania założonego celu).

[1445] Zawsze będziesz mógł przeprosić go np. kupując lepsza wódkę – to wystarczy. W końcu i tak naprawdę nie mieli wyboru, ale że oddałeś to są zadowoleni i przecież dostali jeszcze coś na osłodę. Jest to przyczyną dlaczego należy przestać pożyczać. W końcu to twoje pieniądze i możesz je stracić bezpowrotnie, co się dzieje w zdecydowanej ilości przypadków. Jednak tak naprawdę nie to jest najważniejsze, ale ilość straconego czasu i nerwów, a także często i przyjaciół.

[1446] Pamiętaj, by zawsze spisać uprzednio umowę – wraz z podziałem procentowym udziałów/ zysków oraz wszelkimi innymi ustaleniami. Zabezpiecz ją. Czyń od razu wszystko najlepiej i w pełni profesjonalnie, gdyż prawdopodobnie zapewni to poważanie/ odpowiednie podejście oraz szacunek partnera, a także przede wszystkim zademonstruje mu to, że podchodzisz do spraw naprawdę serio i wierzysz w to – co będzie kolejnym argumentem jaki go przekona.

PRZEJRZENIE SWOICH FINANSÓW I WYDATKÓW

Jeśli teraz myślisz, że „o, mam tyle długów" wpierw należy się zastanowić co je spowodowało – jakie były ich przyczyny: czy może twoja impulsywne wydawanie, czy może posiadanie karty kredytowej? Następnie należy się zastanowić nad sposobem zmiany tych nawyków oraz nad ich kontrolą (zostanie to wspomniane na samym końcu rozdziału). Pamiętaj, że tylko ty kreujesz swoją rzeczywistość. Jest to oczywiste, jednak większość ludzi i tak zawsze kończy na czytaniu. Dlatego konieczne jest wprowadzenie po przeczytaniu tego paragrafu zmian w swoim życiu, w celu wyeliminowania problemu i zapobiegnięciu mu w przyszłości. Wprowadź zmiany od razu, bez prokrastynacji (zwlekania) zaraz po zakończeniu tego rozdziału.

Pierwsze, nim cokolwiek będziesz w stanie osiągnąć musisz mieć zapewnione podstawowe warunki konieczne do przeżycia (woda, jedzenie oraz bezpieczeństwo – mieszkanie lub miejsce, gdzie panują minimalne warunki komfortu, w tym także sanitarne i jest sucho). Potrzebne są do tego najczęściej pieniądze, dlatego konieczna jest najpierw **eliminacja zobowiązań finansowych**. W tym celu istnieje konieczność przejrzenia na co wydawane są zarobione pieniądze (jeśli nie zarabiasz to i tak przeczytaj ten punkt – musisz znaleźć pracę i odłożyć możliwie jak najwięcej: przy jednoczesnym opracowywaniu planu realizacji i wdrażaniu nowego biznesu/ pomysłu biznesowego bądź zbierania pieniędzy na sprowadzenie towaru lub też szukanie osoby, która takie pieniądze ma i przekonanie jej do inwestycji na dobrych warunkach lub tworzeniu własnego dzieła). Jeśli masz komfort, iż jesteś utrzymywany to możesz ten czas wykorzystać w większym zakresie (także na poszerzenie wiedzy z innych, kluczowych obszarów). Idź także na każde darmowe seminarium jakie może tyczyć się tematu w jakim jesteś zainteresowany – często można spotkać tam osoby mogące tobie pomóc lub nawet stać się twoimi partnerami bądź też jakie mogą podzielić się z tobą wiedzą, a także okazać się drogocenne w twoim dalszym etapie życia. Najważniejsze jest to, abyś pozostał otwarty zawsze – na wszelkie nowe pomysły, rozwiązania (nawet nietuzinkowe) czy nowych ludzi – niekoniecznie jacy mogą być w twoim kręgu tego co lubisz, bądź uważasz za normalne. Sensowne wydaje się także skorzystanie z pomocy społecznej, jeśli jedynie jest taka możliwość (zawsze są to jakieś dodatkowe pieniądze) lub staranie się o przyznanie zasiłku okresowego (np. dla tych co przepracowali jakiś czas w legalnej pracy). Wykorzystaj tą szansę, to żaden wstyd – jest to rodzaj przedsiębiorczości (poszerzenie doświadczenia i strefy komfortu przy czekaniu kolejce po niego, w dniu wypłaty – ze wszystkimi alkoholikami stojącymi za tobą w kolejce: otwiera to w pewnym sensie oczy tobie i może stanowić bezcenną motywację do dalszego działania, stąd jest to coś bardzo pozytywnego – pamiętaj, że też tak możesz upaść dlatego podejmij walkę z maksymalną siłą do osiągnięcia tego sukcesu i utrzymaj ją przez całe życie). Pamiętaj, że weźmiesz w tej sytuacji każdą pomoc jaką ktoś tobie zaoferuje.

Pamiętaj, że posiadanie pieniędzy daje tobie swobodę myśli oraz działania, co jest ważne i konieczne w procesie osiągania jakiegokolwiek sukcesu. Stąd przejrzyj na co są one wydawane i usuń wszystkie te wydatki jakie są zbędne, bądź jakie można ograniczyć lub całkowicie wyeliminować. Czy subskrybujesz jakieś usługi bądź czasopisma, które są „tak bardzo tobie potrzebne, że nie jesteś bez nich w stanie przeżyć"? Pomyśl o tym. Pomyśl o wszystkich rzeczach na jakie wydajesz pieniądze każdego miesiąca i jakie pieniądze zabierają one z twego portfela (prawdopodobnie całą wypłatę lub nawet więcej). Zacznij od rzeczy małych. Te subskrypcje na czasopisma za 40 zł miesięcznie mogą przejść rocznie w 480 zł. Niezła kwota, prawda? Chciałbyś je mieć w tym momencie. Prawdopodobnie nie potrzebujesz tych czasopism, jako że informacje w nich zawarte dostępne są darmowo w internecie i są one prawdopodobnie znacznie lepszej jakości (w tym lepiej opracowane). Żeby tylko przejść do punktu: nie potrzebujesz ich, przynajmniej do czasu kiedy nie zostaną spłacone twoje długi lub do momentu kiedy osiągniesz większy sukces finansowy i będziesz mógł sobie na nie pozwolić (prawdopodobnie zauważysz, że nie potrzebujesz ich i tak generalnie).

Następnie, jako przykład: nosisz zapewne soczewki kontaktowe[1447] (jeśli spożywałeś dużą ilość chemicznie przetworzonego jedzenia w przeszłości to jest to bardziej prawdopodobne iż masz wadę wzroku, patrz sekcja #K8C,Glutmianian sodu i inne wzmacniacze smaku) – załóżmy, że musisz je mieć

[1447] Jeśli zamierzasz jakiekolwiek ich użycie to postaw tylko na soczewki jednodniowe, gdyż utrzymanie higieny oraz suchość w oku jest nie do zniesienia w przypadku innych produktów. Są one rzekomo 50% lub więcej droższe niż inne rozwiązania jednak jeśli nie zakładasz ich codziennie (a powinny one być używane najwyżej okazyjnie ze względu na tworzenie się osadów białkowych) to wychodzi nawet na niemałą oszczędność (uzależnioną od zużycia soczewek). Jeśli używasz soczewek codziennie lub więcej niż 3-4 dni w tygodniu to przestaw się najlepiej na okulary. Najlepszą decyzją byłoby najlepiej jednak całkowite zrezygnowanie z ich użycia.
Jest przypuszczenie, że soczewki i okulary są czynnikiem uszkadzającym wzrok, niebezpośrednio w tym drugim przypadku.

(mimo, iż ten koszt również powinien pozostać zredukowany) i dostajesz ich cały zestaw (np. z Vision Express) co 3 miesiące (na to składają się również inne miesięczne czy dłuższe prenumeraty innych produktów) gdzie twoja karta kredytowa jest obciążana regularnie tym kosztem. Płacisz 120-160 zł co 3 miesiące, a jakie możesz dostać spokojnie na aukcji internetowej za 77% ceny (tego samego produktu). Kto siebie oszukuje? Fajnie jest mieć zwrot tych 630 zł rocznie, nie? Chcesz pracować te kilka dni dodatkowo w roku czy chciałbyś mieć je raczej wolne, tylko poprzez kilka przekliknięć myszą? Jest to jedna z lepszych metod myślenia o tym temacie: ile dni będę miał wolnych od pracy po wprowadzeniu tych zmian w życie.

Następna rzecz: konto bankowe – płacisz zapewne tak, jak za 'złote konto' jakie to nie ma dodatków w porównaniu do kont innych (opłata za same konto jak i zapewne wypłaty z wszystkich bankomatów). Płacisz prawdopodobnie 25-50 zł miesięcznie w rzeczywistości za jego utrzymanie. Zmień konto na całkowicie darmowe ze wszystkim oraz darmowymi wypłatami z każdego bankomatu lub po prostu całkowicie konto darmowe. Oferuje ono te same usługi, z różnicą iż nie płacisz miesięcznie za jego utrzymanie. Jeśli nawet nie to te usługi[1448] można kupić w innych 'zewnętrznych' firmach, a nie banku (i jakie to oferują znacznie lepsze warunki niż mógłbyś pomyśleć). Weźmy +25 zł miesięcznie każdego miesiąca, da nam to 300 zł rocznie (więcej)!

Chciałbyś także prawdopodobnie rozważyć miesięczne płatności za telefon. Czy naprawdę używasz tych 500 minut i 1,500 (bądź nielimitowanych) pakietów na wiadomości tekstowe? Czy naprawdę tego potrzebujesz? Numer telefonu? Tak, zmień go. Płacąc 80 zł abonamentu (i uwierz, że nigdy nie jest to '80 zł') a idzie raczej w 90-100 zł albo nawet i więcej tj. 120 zł. To wszystko magicznie się sumuje. Nigdy to nie jest tylko podstawowy abonament. Jeśli nie wierzysz, to spytaj się kolegów ile płacą w rzeczywistości. Czy naprawdę tego potrzebujesz? Kupowanie 50 zł karty raz na trzy miesiące jest wystarczające dla 90% ludzi (nie jest powiedziane, że wszystkich). Daje to tobie średni zwrot 760 zł rocznie! DUŻA WARTOŚC TUTAJ!



Rys. 81. Wzorzec hipnotyczny jaki jest animowany za obrazem widzialnym telewizora (wzór w istocie schodzi się do środka: zawsze powodując zwrócenie uwagi widza, nawet jeśli jest ukryty pod zewnętrzną warstwą – jest to powód m.in. dlaczego tak ciężko oderwać się od oglądanego obrazu) a jaki ma za zadanie wprowadzenie widza w trans oraz zwiększenie sugestywności wyświetlanego obrazu jak i niesionego przekazu zawartego.

Telewizor? Obowiązkowe jest całkowite zrezygnowanie z oglądania telewizji pod jakąkolwiek postacią i gdziekolwiek (zniszcz kabel od anteny, końcówkę wyrzuć – i zapomnij kiedykolwiek o jego ponownym podłączeniu, telewizor zostaw jako może okazać się przydatny przy oglądaniu filmów np. z pendrive lub materiałów edukacyjnych; pamiętaj, że informacje nadawane w telewizji zmieniają postrzeganie twojej rzeczywistości[1449] a dzięki użyciu pewnych technik manipulacyjnych i wykorzystaniu mechanizmów w

[1448] Jeśli kupujesz te ostatnie to rób to tylko na określony i wymagany czas.

[1449] Należy przede wszystkim zdać sobie sprawę, że telewizja jest czymś w rodzaju broni masowego rażenia w wojnie psychologicznej (wraz lub w połączeniu z innymi), gdzie istnieje szereg pewnych cech jakie przemawiają za jej odrzuceniem całkowitym. Mechanizmami ważniejszymi, jakie składają się na tą decyzję są: 1) Amygdala, czyli ośrodek w mózgu jaki początkowo służył do ochrony naszego gatunku jak i przeżycia, a jego funkcja polega na tym iż trzyma on informacje ważne, jakie potencjalnie mogą stanowić zagrożenia dla naszego życia – telewizja poprzez sianie strachu zapycha ten obszar mózgu informacją, w wyniku czego jest tak wiele stresu oraz strachu i niepewności na świecie – co służy w kontroli ludzi, 2) Rekurencyjny wzór hipnozy (patrz rys. na następnej stronie) jaki jest wyświetlany za obrazem: wprowadza odbiorcę w stan wysokiej sugestywności (poprzez obniżenie częstotliwości jego fal mózgowych) co w istocie powoduje to, iż informacjom zawartym w obrazie widzianym jak i wiadomościom transmitowanym: jest łatwiej przejść barierę świadomościową słuchacza i dotrzeć do mózgu podświadomego, co –

jaki budowany lub tworzony jest twój 'filtr' percepcji przez jaki pojmujesz rzeczywistość – niestety nie jest objęte to tematem tej książki, a sam temat jest materiałem na większą publikację niż ta obecna, stąd uwaga zostanie skupiona jedynie na konsekwencjach. Twój mózg zostanie zapchany stekiem bezużytecznych, kłamliwych i bezsensownych informacji, jednak to w istocie nie jest problemem, jednak naturalną przyczyną – najważniejsze jest to, że w wyniku jego oglądania, po czasie – przejmiesz wzorce myślenia, zachowania i w istocie zwiększasz prawdopodobieństwo iż zaliczysz się do grupy ponad 80% ludzi, którzy mają błędne wyobrażenie o świecie i zamknięte mózgi, przesycone tylko bezużytecznym; dodatkowo: dzięki wierzeniom i przekonaniom ogółu spadnie całkowicie jakość twojego życia oraz staniesz się ograniczony[1450] w konsekwencji. Jest to nieunikalne przy oglądaniu telewizji – pomijając całkowicie jakość programów jakie notują największą oglądalność w stylu 'Familiada' jakie nie niosą żadnej kompletnie wartości dla odbiorcy lub '1 z 10' gdzie tak naprawdę znajdują się ludzie z informacjami w znacznej większości nieużytecznymi, gdyż po co komu wiedza jak miał na imię brat Alberta, 5 króla czy 100 Francji w 1981, po co[1451]? Jakby tego jeszcze było mało przekonania napędzą zmianę sytuacji, osób i wydarzeń jakie popchną tylko napewno w dół, więc będą tak naprawdę znaczącą przeszkodą, a mogą także uniemożliwić osiągnięcie twojego założonego celu lub znacznie w tym przeszkodzić. Jest już bez znaczenia co oglądasz: w końcu i tak wylądujesz na oglądaniu kanałów informacyjnych, gdyż będziesz „koniecznie chciał wiedzieć co dzieje się na świecie" i to już wystarczy: raz dziennie, do 15 minut – to wszystko[1452]. Temat telewizji[1453] pozostaje zamknięty

---

przy odpowiedniej repetycji (powtarzaniu) spowoduje włączenie nowych wierzeń i przekonań, w czego wyniku osoba ta dołącza do kolejnego grona 'zombie' jakie to realizują bez świadomości własnej: wierzenia jak i przekonania lub cele tzw. kontrolerów systemu, 3) Pasywność, odbierany obraz jest z zasady pozbawiony wymagań oraz jakiejkolwiek wiedzy czy myślenia widza: po prostu są mu podawane informacje, jakie zapychają jego lewą półkulę mózgową w bezużyteczne oraz w istocie powodują jej wysycenie jak i zmęczenie (wyświetlana informacja rzadko kiedy wymaga włożenia w to wysiłku umysłowego), 4) Prawo przyciągania, rezonansu jak i wibracji: dzięki temu iż przekonania stają się częścią z nas, powoli ale ze stałością zaczynamy realizować program zawarty – dołączając do reszty, dzięki wierzeniom jak i wyobrażeniom, jakie zostały przez nas bezmyślnie zaakceptowane w wyniku wiadomości zaserwowanych z telewizji: ma to ogromny i ujemny wpływ na nasze życie, 5) ma to również zastosowanie do muzyki, w jakiej to są powtarzane pewne frazy jakie mają za zadanie zmianę wierzeń podświadomych wg jakich nasz filtr oraz mechanizm akcji funkcjonuje, więcej zostało opisane w tym temacie pod adresem: http://xernt.com/SUCCESS-STORIES-the-next-global-multi-billion-after-min-5-7-years-dollar-annum-site#music (z zasady muzyka jest zrobiona w ten sposób, że zapętla się ona na refrenie w głowie co wzmaga efekt – przez co należy jej możliwie unikać).
W istocie: obraz człowieka/ mamy/ taty i innych jaki jest generowany w mediach jest w istocie niemożliwy do osiągnięcia i jest to robione celowo, by kreować frustrację u jednostek jaka...
Typowo niski poziom programów oraz użyteczność wiedzy zawartej wymieszanej z kłamstwami: musi zostać pominięta. Wszystko to co jest serwowane w telewizji, jest istotnie częściową prawdą, czyli kłamstwem jako iż naiwnym byłoby myśleć, że rządy jakie kontrolują telewizje chciałyby, aby każdy był wyedukowany na każdy temat oraz trzeźwo myślącym i inteligentnym człowiekiem, poza tym – ze względu na to, iż to ostatnie powoduje naruszenie przekonań ludzi jak i ich obecnego systemu rzeczywistości, co zawsze wiąże się z atakiem (i jest tak odbierane) na poszczególną osobę: istnieje konieczność by zająć tłum czymś, co nie przysporzy ich rozwoju (i jest to przez nich witane z otwartością, gdyż nie wymaga myślenia ani żadnego wysiłku) a ludzie inteligentni to potencjalnie zagrożenie dla obecnego systemu, często wynikłe z niedostatecznej inteligencji danej jednostki. Istnieje jeszcze cały szereg metod, jakie mają wpływ na porzucenie pomysłu nawet przypadkowego oglądania telewizji, jednak zostaną pominięte jako iż wymagałoby to wejścia w znacznie bardziej zawiłe obszary wiedzy (i konieczności jej wytłumaczenia) a pozostaje już bez większego znaczenia. Dotyczy to także internetu i typowych portali informacyjnych, jakie są kontrolowane przez rządy, a ich rola polega na straszeniu oraz sianiu dezinformacji (jako iż z zasady jedynie takie informacje przyciągają uwagę opinii publicznej).
Zmiana po odrzuceniu informacji z portali społecznościowych, portali main-streamowych, telewizji jak i radia oraz muzyki typowo puszczanej w radiu: jest fenomenalna, a różnicę jest w stanie tylko odczuć ten jaki podjął decyzję o zaprzestaniu podłączaniu się pod ten 'światowy' i silnie kontrolowany trend.

[1450] http://xernt.com/SUCCESS-STORIES-the-next-global-multi-billion-after-min-5-7-years-dollar-annum-site#code.

[1451] http://xernt.com/SUCCESS-STORIES-the-next-global-multi-billion-after-min-5-7-years-dollar-annum-site#tv (rozważania nad zasadnością wiedzy jaka jest wymagana w teleturniejach w jez. angielskim wraz z sensownością nagrody głównej teleturnieju i inne).

[1452] Skąd wiesz, czy ci ludzie nie są po prostu podstawionymi aktorami? To ostatnie dotyczy m.in. programów telewizyjnych w grze o wielkie pieniądze, bo w przypadku wiadomości rola dziennikarzy często ogranicza się do przekazania informacji im już wcześniej przygotowanych, kontrolowanych przez pewne siatki.

[1453] W istocie, jeśli by się zastanowić – oglądanie telewizji jest pozbawione sensu dla ciebie i dla twojego życia. Jesteś karmiony bezsensowną informacją, jeśli nawet może ona wydawać się dla ciebie ważna. Idąc dalej, z przyczyn wym. powyżej – szczególnie pkt. 2 (1 i 4 z przypisów wcześniej) ma więc szczególnie niszczący wpływ na zdrowie. Zabronione jest jej oglądanie, całkowite (dot. to także wszelkich typowo odwiedzanych portali internetowych). Jak zawsze jest to jedynie twoje zdrowie i twój własny wybór (sugerowane jest uszkodzenie kabla od anteny, a zablokowanie stron w Google Chrome przy użyciu wtyczki Website Blocker). Istotne wyda się odczucie zmiany po kilku miesiącach (co może być doświadczone jedynie w wyniku dokonania powyższych zmian). Zakończ na zawsze podpinać się pod ten niszczący i mający śmiertelne zagrożenie dla nietykalności twojego mózgu: trend oraz zacznij myśleć samodzielnie – wtedy dopiero poczujesz się naprawdę zdrowy i szczęśliwy (ujmując to inaczej: informacje

– możesz się obrazić, ale tylko odczujesz różnicę jak zmienia się twoja rzeczywistość kiedy tylko usuniesz ją całkowicie ze swojego życia i zaczniesz myśleć sam – tyczy się to także wszelkich portali typu onet.pl, wp.pl czy interia.pl lub jakichkolwiek innych, natomiast nie dotyczy portali plotkarskich – możesz na nie jedynie okresowo wejść[1454]). To są warunki, aby osiągnąć sukces – możesz je pogwałcić, jednak po co kłaść sobie dodatkowe kłody pod nogi? Rzeczywistość jest zbudowana w pewien określony sposób i osoby jakie wiedzą jak ją wykorzystać robią wszystko, aby doprowadzić ogół do odpowiednich zmian w ich interesie. Zrozum to.

Wracając do opcji telewizora: zrezygnuj z pakietu kanałów – jeśli jest opcja internet – wybierz tylko ją. Licz 60 zł rocznie na zbędny telewizor jak i wszystkie kanały na nim, daje to 720 zł. Internet możesz mieć za darmo podłączając się zupełnie legalnie do sieci publicznych jakich często jest pełno i nie są w żaden sposób zabezpieczone – wystarczy tylko zainwestować w adapter Wifi (najlepiej kupić dodatkowy i postawić go z dala od siebie – na kilkanaście, kilkadziesiąt metrów oddalonego, niż korzystać z tego jaki jest często wbudowane w laptopie, ze względu na promieniowanie – patrz sekcja #K8D). Jeśli coś nie przybliża do twojego celu, to jest to przeszkodą jaka musi zostać usunięta, na stałe.

W efekcie, możesz dojśc do wniosku, że pracujesz pół miesiąca na swoje rachunki, a za resztę możesz się tylko napić (także alkoholu) i zjeść przez resztę miesiąca. Nie jest to dalekie od prawdy. Te przykłady stanowią jedynie przykładowe sytuacje na jakich możesz się skupić, aby zredukować miesięczne płatności. Policzmy teraz, ile zaoszczędziliśmy tylko poprzez redukcję zbędnych (niepotrzebnych – tych, bez których byłbyś w stanie żyć miesięcznie):

→ Subskrypcje 40 zł / miesiąc + jeszcze dodatkowa rzecz 40 zł / miesiąc + telefon 60 zł / miesiąc + telewizja 60 zł / m. + konto bankowe 25 zł / m. = 225 zł

Więc, mnożąc to przez 12 miesięcy: 225zł x 12 = **2,700 zł**. Dobre wakacje? Pozbycie się długów? 2700 zł/50 zł (załóżmy hipotetycznie, że taki jest zarobek dzienny po opłaceniu jedzenia w danym dniu, dojazdu do pracy oraz innych związanych z pobytem w niej – przy zapłaceniu podatku, na czysto) = **54 dni WOLNYCH OD PRACY – BEZCENNE**.

Chcesz także uzupełnić ten schemat o inne wydatki[1455] jakie mogą być wyeliminowane bądź zredukowane w twoim budżecie. Musisz w tym celu podjąć wysiłek na ich sporządzenie i przejrzenie swoich finansów, a później wprowadzenie odpowiednich zmian.

Nie zostały tutaj wspomniane koszty jedzenia (jakie mogą zostać zredukowane przez np. zmianę diety na bardziej zdrowszą z rozdziału #1, a nawet jeśli okaże się droższa to wiedz, że więcej stracisz na leczeniu się z chorób powstałych w wyniku niespożywania jej: stracisz pieniądze, zdrowie i chęć do życia – w wyniku innego postępowania, gdyż w taki sposób jest zaprojektowany system i nie ma od tego ucieczki), zmniejszeniu czynszu (np. poprzez przeprowadzenie się do innego miejsca lub umowa z innymi osobami w celu zwiększenia liczby mieszkańców w danym miejscu, bądź wynajęcie np. pokoju lub dwóch – w celu redukcji kosztów, a nawet powrót do darmowego mieszkania w domu rodziców) a także innych (w tym samochód w przypadku posiadania oraz opłaty związane z jego utrzymaniem, po sprzedaży mogą stanowić poważne źródło dodatkowych, zaoszczędzonych pieniędzy) jak np. zamiana piwa jakie spożywasz na te tańsze (jednak wcale niekoniecznie gorsze) – w końcu zaciśnięcie pasa będzie tylko konieczne przez jakiś czas, a kiedy to zrobisz: prawdopodobnie okaże się iż stało się to już

---

jakim pozwalasz wejść do twojego mózgu mają kluczowe i wręcz fundamentalne znaczenie w odczuwania zadowolenia z życia, szczęścia czy nawet.. długości twego życia). Podejmij te zmiany natychmiastowo, teraz.

[1454] Pytanie jakie pozostaje wciąż: tylko, po co?

[1455] Jeśli pijesz np. alkohol, a musisz – to mądre jest zredukowanie na niego wydatków np. poprzez unikanie barów, gdzie 1 piwo jest po 5 zł, podczas gdy ty możesz mieć 3 piwa 6.6% w tej cenie za dokładnie 5.40 zł (dadzą one tobie większe upojenie – uważaj jednak na piwa, bez podanego pełnego składu na etykiecie jako iż mogą zawierać lub być robione na bazie GMO, patrz np. 8.79 pln/ 4pak w Netto, smaczne czeskie piwo: #9:Q52, #K8E). Zauważ także, że jeden wyskok do baru przy małych lub niskich zarobkach i przetracenie w nim znacznych ilości pieniędzy jest mocno nieodpowiedzialny. Ogranicz swoje wydatki poprzez wzięcie zawsze na wieczór mocno ograniczonej kwoty (prawdopodobnie nawet połowy mniej niż bierzesz normalnie). Pamiętaj, że twoje 'stawianie' innym (tzn. kupywanie alkoholu dla innych) jest złym wyborem, dlatego jeśli już musisz pić to ogranicz się tylko do kupienia alkoholu jaki będzie na twoje potrzeby wystarczający. Wbrew pozorom da to tobie znaczne oszczędności, jakie mogą być różne w zależności od częstotliwości oraz tzw. 'potrzeb' (ilości koniecznej alkoholu do wypicia w celu osiągnięcia upojenia alkoholowego). Jeśli jest inaczej to ogranicz najlepiej piątkowe/ sobotnie wyjścia. Konieczne jest postępowanie w ten sposób by wygrać wolność finansową, jaka da tobie korzyści jakie nie mogą być kupione (a jedyne uzyskane dzięki posiadaniu znacznych sum pieniędzy). Zaufaj tym zmianom i wprowadź je.

twoim nawykiem i nie widzisz już żyć inaczej. Pamiętaj iż jest to mądre oszczędzanie, jednak nie w sposób odmawiania sobie[1456].

Planuj życie i zakupy w pespektywie długoterminowej, czyli np. jeśli codziennie masz wydawać np. 2.20 zł za 100g słonecznika, to lepiej (zawsze) kup opakowanie zbiorcze za 4.90 zł, gdzie otrzymasz za to 500g (0.98zł porcja 100g)[1457]. Więcej zostało opisane o tym procesie w s. #9:Q35 – zapewne zauważysz, że oszczędności będą znaczne, długoterminowo – co jest oczekiwane. Tyczy się to także innych rzeczy jak i przedmiotów, tj. baterie – zamiast kupywać za 5-10 zł ciągle cały zestaw 4 baterii i je wyrzucać – lepiej kupić jednokrotnie ładowarkę za 28-30 zł z przesyłką, gdzie dostaniesz jeszcze w gratisie 4 akumulatorki AAA (lub AA) o większej pojemności, a jakie będziesz mógł nieustannie ładować przez długie lata[1458] (ładować można tylko akumulatorki![1459]) czy zainwestować 60 zł w maszynkę zamiast wydawać miesięcznie po 10-15 zł na fryzjera[1460] (w przypadku mężczynyzn, bo kobiety znacznie rzadziej muszą ścinać włosy). To wszystko przełoży się na znaczne oszczędności, w czasie a dodatkowe pieniądze będzie można wykorzystać np. na ważne inwestycje[1461]. Najważniejsze jest kontrolowanie wydatków oraz dbałość o szczegóły, gdyż w istocie policzenie takich ‘niewinnych’ opłat pokazuje to, jak wiele zabierają pieniędzy jakie to mogły być zaoszczędzone (co zostało m.in. zademonstrowane w przykładzie wcześniej). Wszystko się sumuje i wiedz o tym, odstępstwa w rzeczach małych prowadzą do dużych (w tym małe kwoty zbierają się na duże, a duże kwoty na kwoty wielkie[1462]).

Z reguły jest tak, iż nie będziesz miał pieniędzy – póki nie nauczysz się zarządzać tym co masz w chwili obecnej (nawet jesli takie pieniądze zdobędziesz, to w wyniku braków w inteligencji finansowej – sprzeniewierzysz te pieniądze, w czasie: takie są niepisane prawa rządzące zdobywaniem oraz akumulacją majątku).

Zdaj sobie także sprawę z tego, iż jeśli oszczędzasz na ‘czarną godzinę’[1463] to ściągniesz do swojej rzeczywistości wydarzenie jakie będzie tego odzwierciedleniem (gdzie najprawdopodobniej utracisz

---

[1456] Zdaj sobie także sprawę z tego, iż jeśli inni coś robią bądź coś posiadają – to raczej nigdy nie jest powód do tego, aby ich naśladować czy postępować w podobny sposób. Znajdź zadowolenie w tym co masz i rozszerz to, a inni: odnaleźli to szczęście albo wciąż, mimo bogactwa: stale go poszukują – także ze względu na to, iż patrzą oni i ciągle się porównują do innych, podobnie jak ty mogłeś to robić w przeszłości. Odłóż to w zapomnienie i skup się na teraźniejszości, bądź szczęśliwy i zadowolony iż inni mają i patrz na siebie. W końcu, dzięki mądrym decyzjom jakie podejmiesz (jakie także będą skutkiem tego, że przestaniesz się oglądać na środowisko): będziesz w stanie do nich dołączyć lub znacznie przejść, w czasie.
[1457] Zdaj sobie sprawę także z tego, iż odwrotne może być prawdą – opakowanie mniejsze jest tańsze niż opakowanie duże, co również się zdarza (stąd zawsze jest konieczne wyliczenie stosunku produktu do ceny, o ile takie porównanie nie jest oczywiste).
[1458] Jako przykład ukazujący myślenie, gdyż je także można wyeliminować co przyczyni się do dalszej redukcji kosztów.
[1459] W przypadku baterii alkalicznych – te ostatnie mogą się wylać lub eksplodować przy ładowaniu, uszkadzając ją.
[1460] Jeśli myślisz w ten sposób, iż ‘jest to mały, nieistotny wydatek’ a pieniądze są tobie potrzebne by zbudować biznes – to spójrz na to w ten sposób: załóżmy, że fryzjer kosztuje ciebie 15 zł/ miesięcznie – tj. 15 zł x 12 miesięcy = 180 zł rocznie – teraz pomnóż to przez 10 lat, czyli jest to kwota: 1,800 zł (odejmij od tego koszt zakupu sprawdzonej maszynki jak np. REMINGTON HC 5030, czyli 60 zł oraz uwzględnij iż po 120 użyciach przestanie działać) to daje to ponad 1,700 zł oszczędności (autor nie zna dokładnych cen fryzjera, jako iż nie ufa tym ostatnim). W dodatku: zaoszczędzisz czas związany z pójściem do fryzjera, znacznie oraz czas stracony na konieczność umycia się po powrocie. Odnieś teraz tą liczbę (czy zasadę) do najprawdopodobniej 10-20 czy nawet więcej przedmiotów czy usług na jakich mógłbyś zaoszczędzić/ wyeliminować całkowicie, a uzbiera się taka suma iż dojdziesz do wniosku, że marnujesz trzy pensje na rzeczy całkowicie zbędne – co tylko prawdopodobnie pogłębia twoją obecną frustrację jak i oddala cię od celu (a jest to jedynie wierzchołek, przy czym by go wyeliminować – wystarczy przyjrzeć się i zakwestionować wszelkie wydatki co może trwa do kilku dni pracy: te kilka dni, które mogą zmienić twoje całe przyszłe życie). Bogaci również robią takie kalkulacje, stale – stań się jednym z nich.
[1461] Jednak by zdecydować się na ten krok trzeba także wziąść na poprawkę iż takie akumulatorki mają czas eksplotacji do 4 do maks. 7 lat od daty produkcji, jako iż ich pojemność maleje z czasem. Jeśli więc zużycie jest mniejsze bądź minimalne to bardziej optymalnym rozwojem wydaje się zakup baterii jednorazowych. Trzeba uwzględnić te informacje przy zakupie – co jest bardziej opłacalne w perspektywie długoterminowej (nie tylko przy kupnie baterii, ale także wszystkiego). Ważne wydaje się również wzięcie pod uwagę jakości poszczególnego produktu oraz korzyści zastosowania obu z rozwiązań.
[1462] Po czym w końcu się wymyka to z zasady spod kontroli albo zaczyna się: tonąć w długach (złe z zasady prowadzi do gorszego, a gorsze do najgorszego).
[1463] Jako iż programujesz w ten sposób podświadomie swój mózg na nadejście takiego wydarzenia, jakie zgodnie z przekonaniami musi pojawić się w twojej rzeczywistości, ewentualnie.

wszystko) więc kiedy oszczędzasz rób to z przekonaniem, iż pieniądze te są przeznaczone na pomyślną i szczęśliwą przyszłość – jest to bardzo ważne, a wręcz kluczowe.

Pomysłem na spłatę długów jest sprzedaż swoich personalnych przedmiotów jakich nie używasz, bądź nie są tobie potrzebne (lub też nie są warte trzymania). Wystaw je wszystkie najlepiej na aukcję internetową[1464] lub sprzedaj lokalnie (np. poprzez podanie informacji na portalu społecznościowym, bądź też zapytanie się wielu osób czy nie są zainteresowane ich kupnem – zwłaszcza tych jacy mogą potrzebować danej rzeczy czy też produktu). Rozejrzyj się – napewno znajdziesz wiele przedmiotów[1465] jakie mogą być sprzedane. Inną ideą jest pożyczenie pieniędzy od wcześniej wymienionych trzech grup na spłatę zobowiązań w instytucjach finansowych – w końcu nie na liczą one odsetek, a twój dług nie podrośnie i prawdopodobnie będziesz miał więcej czasu na jego spłatę.

Zdaje się iż jest to cała praca jaką wykonują firmy zajmujące się pomocą w spłacie długu. W istocie możesz ją przeprowadzić samemu. Jeśli masz jakiekolwiek problemy z płatnościami to idź do banku bądź też instytucji od jakiej pożyczyłeś i ustal warunki spłaty. Bank musi w zasadzie zawsze przystać na nie (lub zabrać własność w przypadku kredytu jaki był pod niego wzięty) jednak informacja dlaczego tak się dzieje zostanie pominięta ze względu na jej bezzasadność[1466] dla poruszanego zagadnienia.

Także, jeśli jesteś osobą klasy średniej – masz ten sam problem, jednak na znacznie „większą" skalę (jest to nawet gorsze, więc przestań być dumny z tego i czytaj dalej). W istocie jedna zasada istnieje: **wydatki rosną zawsze wprostproporcjonalnie do zarobków**. Ujmując to w innych słowach: **będziesz zawsze miał mniej pieniędzy niż potrzebujesz wydać**, jednak tylko „zabawki" się zmienią ze wzrostem dochodów (niezbyt daleko od prawdy): **zawsze wydasz to co masz, zgodnie z twoimi zarobkami** co jako jedyne ma znacznie.

W istocie nie ma znaczenia tak naprawdę ile zarabiasz. Jedyne tylko co się liczy to: ile z tego zatrzymujesz.

Wydawanie jest proste, każdy może wydawać, jednak to co odróżnia wielkich ludzi od tych, którzy osiągają słabe wyniki (lub średnie) jest umiejętność oszczędzania. By żyć znacząco poniżej swoich możliwości finansowych (zarobków).

…

[1464] Wskazówki co do sprzedaży na aukcjach internetowych (wraz z wytycznymi jakie pozwalają na osiągnięcie możliwie największej sprzedaży) można znaleźć w artykule: http://xernt.com/How-to-sell-anything-on-eBay-How-to-sell-on-internet-auctions (w jez. ang.).

[1465] Zabronione jest także przywiązywanie się do przedmiotów, jako iż możesz je pewnego dnia wszystkie stracić. Korzystaj jednak z nich, jednak bez większych emocji wynikających z ich posiadania (jako, iż zawsze musisz być przygotowany na utratę wszelkiego dobytku). Chwalenie się i szczycenie jest oznaką niepewności i ukrytych braków, jest także nieprofesjonalne. Wiedz ostatecznie, iż to tylko przedmioty a nie część ciebie, więc bądź zimny w kalkulacjach (pierwszorzędne jest konieczne pokonanie oporów wewnętrznych oraz spojrzenie na dobytek jako coś odseparowanego – co może być użyte jako narzędzie ku zbudowaniu lepszego życia, a nie jako stawki: samego posiadania czy wartości sentymentalnej). To tylko przedmioty.

[1466] Więcej informacji o mechanizmach funkcjonowania banków znajdziesz w serii filmów 'Zeitgeist': www.zeitgeistmovie.com.

W zrozumieniu powyższego pomocne jest stworzenie tabeli na bazie miesięcznej, gdzie zadbasz o jak największe planowanie budżetu oraz jaka może tobie pokazać w czym tkwi problem. Przyjrzyj się więc poniższej tabeli.

Dochód netto stanowią twoje pieniądze, jakie każdego miesiąca otrzymujesz bądź jakie zarabiasz. Tyczy się to także wszelkich zleceń, zasiłków itp. (wszystko to co wpływa na twoje konto, że masz więcej do rozdysponowania)[1467].

Wydatki – pieniądze jakie wydajesz w ciągu miesiąca (utrzymanie, zakupy, zabawa itp.).

Majątek (jaki generuje przychód) – mogą to być np. biznes (lub kilka biznesów w jakich posiadane są udziały %, a wypłacana jest dywidenda[1468] np. na bazie kwartalnej (4-miesięcznej), czyli w uproszczeniu podzielony zysk z tych biznesów po odliczeniu kosztów i inwestycji), wynajmowanie mieszkań, konta oszczędnościowe, fundusze emerytalne, akcje/ bony i inne (inwestycje generujące dochód).

Zobowiązania – utrzymanie domu/ mieszkania (kredyt – raty, podatki, naprawy, czynsz itp.), wydatki dot. samochodu (ubezpieczenie itp.)/ innych, czyli wszystko to czego utrzymanie kosztuje ciebie miesięcznie.

Poniższa tabela prezentuje miesięczny budżet typowej osoby wyjeżdzającej do Anglii[1469] (mieszkającej i zarabiającej w niej oraz zarabiającej w funtach).

1467 Np. mogą to być dywidendy (zysk z posiadanych akcji), fundusze emerytalne, odsetki z posiadanych pieniędzy na koncie, wynajem/ honorarium autorskie (od np. wydanych książek/ utworów), biznes, dodatkowa praca (zlecenia) i inne.

1468 Zysk z biznesu w ilości procentowej posiadanych akcji, po odjęciu kosztów w tym także nakładów poniesionych na inwestycję oraz m.in. zabezpieczenia pieniężnego spółki (rezerwy pieniędzy na gorsze czasy lub takie, w jakich sprzedaż może być deficytowa i inne).

1469 Autora, z powodu braku innego odniesienia.

DOCHÓD NETTO		WYDATKI	
Pensja z pracy	1,500	Wynajem pokoju[1470]	300
		Jedzenie[1471]	320
		Alkohol i zabawa (w tym narkotyki)[1472]	300
		Inne[1473] (kupno 'potrzebnych' rzeczy, tj. łańcuszki, ciuchy, pieniądze wydane na testy oraz pochodne[1474])	600
		Dojazdy do pracy[1475]	50
MAJĄTEK GENERUJĄCY PRZYCHÓD		**ZOBOWIĄZANIA (ZABIERAJĄCE PIENIĄDZE)**	
-		Telefon (ze względu na wzięcie aparatu komórkowego[1476] na abonament)	50

Być może zrobienie takiego wykresu i prowadzenie go nie jest konieczne w większości przypadków (ze względu na zarobki) jednak jest zalecane i może z pewnością pomóc w znalezieniu zbędnych wydatków jakie przecież mogłyby być wykorzystane na zbudowanie czegoś innego (jak np. biznesu[1477]) czy choćby nawet wydane na zabawę lub ważne przedmioty. Mimo, iż jest to podstawowy wykres to

[1470] Koszty zostały zredukowane w późniejszym czasie poprzez zamieszkanie w dwie osoby w jednym pokoju, co obcięło je o połowę (w istocie praktycznie nie dochodziło do kontaktu, gdyż praca odbywała się na tzw. różne 'szifty', czyli zmiany – dzienną i nocną, gdzie nastąpiło mijanie się).
[1471] Koszty także zostały zredukowane z początkowych ze względu na znudzenie tzw. fast-foodami, a przeskoczenie na bardziej zdrowe (i lepsze) odżywianie.
[1472] Później koszty także zostały zredukowane poprzez wybór klubów (np. w piątkowe/ sobotnie wieczory) w jakich to za 20f można było spędzić całą noc (10l piwa 3.8% - mimo, że słabego to było ono wystarczające na tzw. 'dobicie') a przed pójściem do nich spiciem 0.5l Whisky (akurat tak wyszło, mimo że dla autora było to bez znaczenia, a było pite ze względu na kolegę jaki gustował w takich trunkach – oszczędności mogą być potencjalnie czynione jednak nie w pewnych obszarach i nie zawsze, gdyż luksus, nawet okresowy jest też ważnym elementem).
[1473] Po kupnie pewnych podstawowych przedmiotów koszty spadły niemal o połowę w późniejszym okresie.
[1474] Mandaty i cała gama innych zakupów (jakie nie powodują przyrostu przychodu).
[1475] Także spadły w wyniku zmniejszenia konieczności nadgodzin (pracowania 'na rachunki') oraz także dni jakie były konieczne w celu utrzymania się (poprzez obcięcie kosztów) w czego wyniku możliwa była praca (po godzinach, a także dni wolne) nad biznesem (zmianą swojej sytuacji, jaka to wiązała się z pracą – jakiej autor nienawidził, co często ma miejsce – jednak po czasie ludzie się przyzwyczają i 'zapuszczają korzenie', mimo iż nie jest to dla nich zabawne i przyjemne). To ostatnie i brak działań często prowadzi do spędzenia lat w jednym miejscu, a nie wymagająca (nie rozwijająca) praca jest często przyczyną upadku, w sensie rozwoju danego człowieka (także w wyniku tego, iż po pracy jesteśmy zmęczeni i chcemy odpocząć, ale przede wszystkim – nie poświęcamy całego swojego życia nad pracą dot. tego co czyni nas szczęśliwym i powodującym, że mamy sens i cel wstawać każdego kolejnego dnia).
[1476] Nowego telefonu, jaki był możliwy tylko do uzyskania 'za darmo' jednak tylko po podpisaniu umowy na czas określony, z określonym i stałym miesięcznym abonamentem w jakim to wliczone są darmowe minuty i wiadomości tekstowe dla wszystkich lub wybranych numerów.
[1477] Ideą, jest stworzenie sobie pasywnego źródła jakie będzie przynosiło stały i wzrastający dochód – stworzony w taki sposób, iż przestanie istnieć konieczność naszego osobistego udziału, tj. coś jak np. 'emerytura' jaka wpływa na nasze konto, każdego miesiąca – np. w wys. 5,000-7,000 zł czy raczej 10,000-15,000 zł lub znacznie więcej – bez potrzeby czegokolwiek. W tego wyniku mamy czas i pieniądze na dalsze planowanie, inwestycje oraz powiększanie swojego imperium, dzięki to któremu będzie możliwe uzyskanie wolności finansowej (spójrz na to jak np. sieć trzech sklepów, zaczynając od jednego – jakie prowadzą stałą sprzedaż w twoim mieście, także będąc rozwinięte o inne lokacje).
Do pracy jest zmuszony każdy (jest to uwarunkowane występowaniem pola moralnego, patrz s. #3) jednak niech ta ostatnia będzie twoim wyborem własnym, z możliwości decyzji a nie czymś narzuconym, co musi być wykonywane (pracujesz, bo chcesz – a nie, że musisz: w tym jest cała różnica i jest ona potężna, bo jeśli wykonywana przez ciebie praca nie jest twoim pożądaniem to zatracasz siebie i znika twoja integralność, jako osoby co może skutkować w całym szeregu widocznych symptomów, tj. brak pełnego zadowolenia i satysfakcji w życiu/ depresja, pustka/ zatracenie sensu/ choroby i śmierć) pomimo wszelkich elementów obecnych (pieniądze, dom, 'wymarzona' praca, rodzina i wszystko pozostałe co ważne dla danej jednostki).

pozwala nam na ujrzenie np. zbędnych opłat (jak np. ubezpieczenie od zalania mieszkania[1478]) lub rzeczy jakie są bezsensowne, aby były płacone na bazie miesięcznej – także w celu poczynienia znacznych oszczędności[1479] (będzie to miało taki skutek, że w mądrzejszy sposób będziesz podchodził do swoich finansów). Zrób to i rób (prowadź) taką tabelę na bazie miesięcznej.

Chcesz natomiast dojść (swoją pracą) do momentu, kiedy osiągniesz wolność finansową, kiedy zniknie konieczność pracowania kiedykolwiek na pieniądze, z tego powodu iż twoje inwestycje będą to tobie zapewniać[1480].

Przykładowo chcesz dojść do czegoś podobnego jak poniżej[1481].

DOCHÓD NETTO		**WYDATKI**	
Biznes[1482]	4,000-4,500	Wynajem mieszkania	800
		Jedzenie	400
		Alkohol i zabawa (w tym narkotyki)	150
		Inne (kupno 'potrzebnych' rzeczy, w tym wydatki potrzebne na prowadzenie biznesu)	1,000
MAJĄTEK GENERUJĄCY PRZYCHÓD		**ZOBOWIĄZANIA (ZABIERAJĄCE PIENIĄDZE)**	
		Internet	40

Twoje inwestycje (majątek) zapewnią tobie dostatnie życie, także jesteś wolny[1483] (nie zostało to zaprezentowane na wykresie powyżej, jednak otworzenie biznesu jest często krokiem pośrednim jaki to umożliwi, ze względu na znaczne przychody umożliwiające odłożenie pieniędzy oraz w wyniku ich mądrego zainwestowania w tzw. pasywa, czyli rzeczy, nieruchomości lub też biznesy, w jakich zostanie wyznaczony lider je prowadzący, a jaki będzie zatrudniony jako zwykły pracownik, który to będzie

[1478] Mających mało prawdopodobne znaczenie, a nawet jeśli dojdzie do podobnego wypadku to taniej uczyni nas zapłacenie za szkody, niż pokrycie tego ubezpieczenia w czasie (licząc uzbierane sumy za lata jego płacenia).
[1479] Prawdopodobnie zostanie zauważone, że część z tych opłat jest bezsensowna lub może zostać ograniczona bądź też rozegrana w inny sposób (dzięki wysiłkowi spędzonemu nad ich rozdysponowaniem oraz poszukiwaniem metod oszczędności).
[1480] Większość ludzi jest tak skupiona na robieniu pieniędzy, że zapomina o wiedzy i umiejętnościach jakie są wymagane do zbudowania własnych aktywów generujących dochód na bazie miesięcznej lub dłuższej, bez konieczności pracy lub niewielkiej konieczności tej ostatniej (biznesów i innych, jakie spowodują wyjście z tzw. 'wyścigu szczurów' gdzie żyjesz by pracować, wydajesz i czekasz w praktyce na emeryturę – zamiast budować portfel inwestycji, jaki dałby tobie stałe dochody).
Nie chciałbyś np. mieć comiesięcznie 5,000 zł (czy 15,000/ 25,000 zł) bez żadnej konieczności pójścia do pracy lub jedynie jej doglądaniu? To jest stawką w tej grze (także dojście do kwot prawdopodobnie znacznie wyższych, jakie zapewnią tobie wolność wyboru, w życiu).
[1481] Wszystkie wydatki (podobnie jak w tabeli wcześniejszej) ukazane są w funtach dla uproszczenia.
[1482] Został umieszczony jako praca, gdyż w przypadku kiedy istnieje potrzeba poświecania na niego czasu jest to praca, tylko iż u siebie. W przypadku majątku generującego przychód są to tzw. pasywa, czyli rzeczy jakie generują dla nas przychód, często bez praktycznie żadnego wysiłku z naszej strony (najczęściej wystarczające jest już ich posiadanie: mogą to być np. mieszkania, akcje firm wypłacające dywidendy czy zwykłe oszczędności na koncie).
[1483] Finansowo (jeśli teraz przerwałbyś swoją pracę to jesteś wolny, gdyż twoje inwestycje płacą twoje koszty utrzymania i dają pieniądze na dostatnie życie, tak iż nie musisz już dalej pracować by żyć, jednak i tak prawdopodobnie wybierzesz taką drogę jednak mimo iż jest to jedynie twój dobrowolny wybór, a nie konieczność – jaka to ma miejsce w przypadku osób nie posiadających majątku generującego przychód, a jacy to są zależni od pensji z pracy lub zasiłków czy państwowej, tracącej na wartości emerytury).

sprawował kontrolę i częściową władzę często bez poświęcenia naszego czasu, w przewadze i inne)[1484].

[1484] W procesie najważniejsze jest to, by zarządzać zasobami posiadanymi tak, aby dążyć do minimalizacji wydatków a maksymalizacji potencjału zarobkowego i przede wszystkim: zarabiania. W istocie jeśli np. masz pieniądze to nie powinieneś raczej rozrzucać ich na to, co możesz w danym momencie kupić, o ile nie jest to istotne. W decyzjach zakupowych powinieneś raczej sugerować się czynnikiem jakości do ceny, włączając w to także inne tj. gwarancje, czas przydatności danego produktu oraz w otrzymaniu odpowiedzi czy dany przedmiot faktycznie jest na tyle dobry, by wystarczył do wykonania powierzanej mu funkcji, o ile nie występują czynniki poboczne. Jest to aplikowalne również co do ilości przedmiotów jakie możesz zużyć czy stestować, a jakie także: stracą datę ważności lub staną się przestarzałe w czasie lub okażą niepotrzebne w trakcie. Najlepsze, a często również i najdroższe: mieszkania, domy czy samochody oraz inne, luksusowe powinny dopiero pojawić się w twojej rzeczywistości w momencie kiedy będziesz mógł sobie na to komfortowo pozwolić, a nie napewno wtedy kiedy będzie cię na to stać czy będziesz mógł je mieć, często żyjąc na pokaz w kłamstwie lub na kredycie. Także jest często wymagane poświęcenie tego co masz, a ważne jest by inicjalny szał majątku – zamienił się w bycie bardziej świadomym. Tylko w ten sposób do czegokolwiek dojdziesz w życiu, długoterminowo.
Powyższe zachowania są w istocie ukrytą i często nieświadomą manifestacją niedostatku czy mentalności tzw. biedy, że zabraknie bądź nie będzie później czy też iż nie będzie dla wszystkich, co może mieć złe konsekwencje w wyniku punktu zaczepiania uczuciowego mogącego wychodzić z powyższych, a jakie zakończy się w czasie – na powrocie do niej. Zmień myślenie i bądź mądrzejszy w swoich decyzjach zakupowych, bo większość z nich jest bezsensowna/ okazuje się w czasie iż można było otrzymać lepszą ofertę bądź zrobić zakupy w bardziej przemyślany sposób/ czy często okazuje się po czasie po prostu zbędna, a ostatniej dozy nawet nie ma gdzie składować. Postępując tak, będziesz miał więcej – mając mniej co wydaje się istotne, jako iż przedmioty również są w stanie ograniczyć twoje zdolności, ze względu na wagę jaką możesz zacząć do nich przywiązywać w czasie oraz zwiększony czas konieczny na ich konserwację oraz utrzymanie, limitując go i zużywając twoje zasoby.

POSTAWA WOBEC PIENIĘDZY

Powinieneś mieć myślenie, że każda złotówka jest bezcenna i jest krokiem naprzód ku twojej wolności finansowej. Celem jest ustalenie sobie długoterminowych, widzialnych i w zasięgu celów, jakie zmotywują do pracy. Mogą to być: spłata twoich należności albo dojście do 6-cyfrowej kwoty. Nie ma to w istocie znaczenia, a jedyne co się liczy to cel wystarczający do twojej motywacji w celu podjęcia działania.

Przed zakupem jakiejkolwiek rzeczy małej, średniej lub większej (w odnosieniu do ilości pieniędzy) zapytaj siebie: czy naprawdę tego potrzebuje? **CZY NAPRAWDĘ TEGO POTRZEBUJĘ?** Jeśli to jest konieczne do posiadania, to czy mogę bez tego się obyć albo jak mogę to dostać bez kupywania tego. Może istnieje możliwość pożyczenia tego od kogoś? Następnym pytaniem jest: jak mogę stworzyć to (albo wyprodukować taki sam efekt) z dostępnych zasobów jakie posiadam? Jeśli to tylko zostanie użyte raz, czy jest to warte zakupu lub czy mogę skorzystać z używanego?

Przestań kupować impulsywnie. Z większymi zakupami (lub zakupem) daj sobie czas conajmniej tygodnia (7 dni lub nawet więcej)[1485], aby przemyśleć je w pełni. Może zakup jaki koniecznie chcesz zrobić nie jest tak naprawdę taki luksusowy jaki emocje pierwszorzędnie sugerowały? Pomyśl także o negatywach (złych skutkach tego zakupu jak utrata pieniędzy i oddalenie twojego celu) – w pierwszej kolejności.

Jeśli jesteś znacznie zadłużony (karty kredytowe) to najlepiej przestań pić alkohol całkowicie, gdyż powoduje on to, że człowiek pod jego działaniem podejmuje się nieodpowiedzialnych akcji i także znacznie więcej wydaje niż może czy posiada.

Muisz priorytetyzować, zawsze. Inaczej nic nie będzie możliwe do osiągnięcia. Wymaga to także walki z twoimi naturalnymi skłonnościami do impulsywności, zakupów niepotrzebnych, zbędnego wydawania czy choćby przeznaczania większości pieniędzy na narkotyki (w tym alkohol). Conajmniej do czasu, kiedy twoje możliwości finansowe na to tobie nie pozwolą, co stanie się zapewne dość niedługo jeśli tylko weźmiesz sobie w nawyk zasady zawarte w tej publikacji. Bez zastosowania ich, osiągnięcie celu może być niemożliwe lub conajmniej znacząco wydłużone.

Milionerzy (dla przykładu) nigdy nie kupują nowych samochodów. Czekają oni z reguły magiczne 2 lata kiedy samochód jest jeszcze na gwarancji i jest praktycznie nowy[1486]. Jest on wtedy 20-35% tańszy niż nowy z salonu i zgadnij co oni robią z zaoszczędzonymi pieniędzmi? Jest to wciąż bardzo nowy, dobry samochód. Podobnie lepiej jest postępować w ten sposób np. z ubraniami, bądź też innymi rzeczami jakie w sezonie kosztują normalnie, a kiedy ten ostatni się kończy często są przecenione nawet do 70% by zwolnić magazyny[1487]. Pomimo tego, że oszczędności te mogą nie wydawać się zbyt wielkie to jednak przy większych zakupach okazuje się, iż mogą być dość znaczne. W podobny sposób funkcjonują także zakupy grupowe, jednak ceny tam zawarte oraz przedmioty należą raczej typowo do tych jakie są mniej potrzebne. Przedmioty używane mogą być także kwestią wyboru, jeśli np. dany sprzęt potrzebny nam do pracy jest drogi (lub droższy), a i napewno jeśli zaczynamy dopiero wykonywać jakąś sztukę lub stanowimy początkujący biznes – wtedy jest to w miarę możliwość doskonały wybór[1488]. Należy zauważyć, że nikt nam nie rozkazuje przy tym oszczędzać lub zaciskać pasa, tylko po prostu dokonać prawidłowego wyboru (najlepiej jest myśleć w sposób, że zaoszczędzone pieniądze stanowią naszą wolność, a połowa z tej kwoty zaoszczędzonej należy się nam za mądry

[1485] Typowo dwóch tygodniu lub nawet do miesiąca czasu (odwlekaj to nie co nie jest niezbędne do twojej pracy zarobkowej lub co może być przesunięte – w trakcie albo raczej, w czasie: twoje decyzje zakupowe staną się lepsze, a zaoszczędzone pieniądze wykorzystasz w mądrzejszy sposób, jaki pozwoli tobie na zwiększenie swoich możliwości zarobkowych).
[1486] Kupowanie nowych samochodów jest mało opłacalne i niesie ze sobą znaczne zagrożenia – opary plastiku/ farb i klejów jakie są użyte w elementach tapicerki czy przedniego panelu: są silnie toksyczne (patrz s. #K8C,Plastiki). Ponadto istnieje potencjalne przypuszczenie iż auto może mieć ukryte wady fabryczne jakie mogą okazać się niebezpieczne dla konsumenta (np. w wyniku wypadku: okres 2 lat pozwala na zweryfikowanie tego).
[1487] Wobec tego np. spodenki krótkie (męskie) w zimę można nabyć przykładowo za 79-99zł zamiast 169-199zł (jest to jedynie przykład).
[1488] Ze względu na brak doświadczenia/ sprawdzenia rynku/ innymi w celu nabycia wiedzy lub akumulacji zasobów pieniężnych czy materialnych.

wybór[1489]).

Poniższe ćwiczenie da tobie w pewnym sensie wizję 'mentalną' nad zrozumieniem wartości pieniędzy, proszę wykonaj je.

Żyjesz w kraju obecnym i chcesz sprzedać w przeciągu miesiąca czasu wszystkie przedmioty wraz ze wszystkim co masz do tego momentu. Za ile sprzedałbyś wszystko co posiadasz?

Bądź realistyczny co do cen – robisz to ćwiczenie tylko dla siebie. Pozwoli tobie ono uzyskać odpowiedź na pytanie: **ile jestem tak naprawdę wart**? Zauważ, że dodajesz swoje pieniądze w banku do tej kwoty.

To ćwiczenie pozwala tobie na uzyskanie dokładnej wartości. Zaczynasz teraz widzieć, że tak naprawdę rzeczy jakie możesz uważać za wartościowe jak ubrania, personalne przedmioty są tak naprawdę warte grosze-na-złotówce, o ile w ogóle byś znalazł naprawdę kogokolwiek jakie chciałby je kupić (są tak naprawdę warte grosze). Ile tak naprawdę jesteś wart (ile byś uzyskał pieniędzy ze sprzedaży z tego co masz, teraz)? Odpowiedz sobie szczerze na to pytanie.

Ważne jest także zrozumienie tak naprawdę: czym są dla ciebie pieniądze. Czy są one dla ciebie synonimem przyjemności – czy postrzegasz pieniądze jako coś co daje tobie przyjemność, bo możesz kupić sobie przedmioty jakie uczynią cię szczęśliwym, krótkoterminowo lub napić się alkoholu/ zażyć narkotyki? Stan ich posiadania jest ściśle powiązany z pryzmatem tego, co oznaczają dla nas pieniądze. Jedni postrzegają je jako zło, więc jeśli masz podświadomie zakodowane, że unikasz zła to nie mogą one pojawić się w twojej rzeczywistości, a jeśli już to się stanie – to znikną one szybko, gdyż twoje przekonania nie będą w stanie ich utrzymać na poziomie metafizycznym. Dzieje się to rzadko, gdyż ludzie jacy faktycznie posiadają pieniądze stale – traktują pieniądze jako coś co daje wolność w życiu i kontrolę (władzę), stąd akumulują oni je poprzez przemyślane inwestycje tak by mieć jak najwięcej tej wolności i władzy w życiu[1490]. Oczywiście, przyjemności są też tego częścią, jednak pieniądze tego nie oznaczają a są jedynie medium za jakie można i potrzeba także zainwestować we własne przyjemności. Widzisz, jeśli: pieniądze są dla ciebie przyjemnością – to po co miałbyś odkładać bądź też ograniczać przyjemność, skoro je posiadasz? To, że nagle zaczniesz myśleć o pieniądzach jako wolności – nie spowoduje nagle, że zaczniesz traktować je w taki sposób, jednak napewno przybliżysz się do zmiany tych nawyków i ograniczysz z pewnością, w czasie: swoje potrzeby jak i wydatki przez co będziesz mógł wejść na tor jaki będzie sprzyjał ich akumulacji.

Wiedz także, że klasa biedna społeczeństwa skupia się w przewadze na kupywaniu rzeczy (co istotne: nawet jeśli ktoś oszczędza tylko po to, by dokonać jakiegoś większego zakupu bądź nie inwestuje lub nie interesuje się pomnażaniem swego kapitału – poprzez wytworzenie tzw. pasywnego dochodu, to wciąż zalicza się do klasy najniższej, nawet jeśli posiada pewne rezerwy pieniężne). W istocie istnieją tak naprawde tylko dwie klasy społeczeństwa: biedni i bogaci[1491]. Klasa średnia w istocie przynależy do klasy biednej, jednak co ją jedynie od nich różni to fakt, iż posiadają i wydają więcej pieniędzy. Zostanie pominięte, iż są to często rzeczy zbędne[1492] – bez jakich można się obyć, nawet jeśli świadczą o pewnym standardzie życia tj. np. telewizor i inne. Wynika to z tego, iż nie zostały pozyskane umiejętności przez te osoby (do tego głównie wiedza) jaka umożliwiałaby zmianę ich sytuacji, bądź myślą oni, że nie mogą i tak też im w życiu się dzieje, gdyż ludzie działają zawsze (lub prawie zawsze)

[1489] Oczywiście nie zawsze warto kupywać sprzęty używane. Stanowi to jednak często rozsądną alternatywę ze względu na zapotrzebowanie oraz jego stan oraz aktualne warunki.
[1490] Istnieją jeszcze inne pryzmaty tj. szacunek, poważanie itp. jednak wszystkie w zasadzie prowadzą do tego samego – zwiększenia tych cech w osobie własnej, w wyniku zwiększenia możliwości poprzez zamożność.
[1491] Piramida rozpościera się w rzeczywistości jeszcze wyżej i dzieli na kilka sekcji, jednak zostanie to pominięte w publikacji, jako iż pozostaje bez znaczenia.
[1492] Zakup 20 zniczy na grób w przypadku niskich zasobów finansowych oraz inne wydatki jakie nie są wcale konieczne lub bez jakich można się w pełni obyć – nie są napewno wyborami mądrymi. Warto jednak trenować wolę i te pieniądze chociaż częściowo odłożyć lub zainwestować (co może być np. osiągnięte dzięki zastosowaniu wytycznych podanych poniżej).

wg swoich najgłębszych przekonań. W wyniku powyższych[1493] – nie podejmując działania ani myślenia zorientowanego na zmianę sytuacji[1494]. Musisz to zmienić.

Innym interesującym aspektem jaki jest obecny w wielu takich przypadkach – jest stosunek do straty. Ludzie z reguły są nią przerażeni, bo oddziaływuje to na nich bardziej niż wizja zysku – z tego powodu, często nie chcąc do niej dopuścić bądź też uniknąć: tracą zdecydowanie więcej, niż gdyby postąpili odwrotnie – spojrzeli na to ze znacznej perspektywy (tj. nie jako chwilowego wycinka życia, a znacznie oddalonej korzyści, jaka dana tymczasowa strata przyniesie, s. # 10,Metodologia..), dążąc do przemyślenia działań własnych jak i podjęcia stosownych kroków. Jedynie wtedy z zasady, jest się w stanie do czegoś dojść (poświęcając wiele).

Pewni ludzie różnią się tym od innych, że nigdy nie zaakceptowali swojej rzeczywistości i zawsze dalej walczą: aż do sukcesu lub śmierci własnej. 'Żeby planować trzeba mieć kasę' jest przekonaniem zapewne wielu, jednak to tak naprawdę odwotne jest prawdą: żeby mieć 'kasę[1495]' to trzeba planować. Jeśli nie jesteś w stanie użyć tego co masz obecnie – to zapewne nie będziesz w stanie zarządzać większymi ilościami pieniędzy. Ich wydanie nie jest zarządzeniem, bo każdy to potrafi. Istota polega na ich mądrym zainwestowaniu, a przekonały się jedynie osoby o tych prawdach, jakie miały majątek i w skutek braku wiedzy, błędnych decyzji czy innych – całkowicie go straciły (co może być przyczyną depresji). Musisz się najpierw nauczyć zarządzać tym co masz, by móc mieć więcej. Zapamiętaj to sobie i podejmij działania ukierunkowane na zarabianie, a nie na oszczędzanie pieniędzy (mimo, iż to drugie także musi być elementem tego pierwszego).

[1493] Zapamiętaj sobie, że jedynie praca oraz zarabianie połączone często z brakiem budowy tzw. pasywnego dochodu jest także wciąż brakiem myślenia dot. swojej przyszłości. Dlaczego? Z powodu tego, iż w momencie kiedy stracisz swoją pracę lub skończy się na nią zapotrzebowanie to pozostaniesz tak naprawdę z niczym (z zasady rzeczy jakie są posiadane, a nie są pasywami, czyli inwestycjami jakie wkładają pieniądze do twojego portfela, najczęściej na bazie miesięcznej – nie powodują koniecznie tego, że wygrasz w życiu).

[1494] Różnica pomiędzy biednymi, a bogatymi jest taka iż ci pierwsi wydają pieniądze na rzeczy – jakie nie wkładają im, na bazie okresowej pieniędzy do portfela (kupują rzeczy nie generujące przychodu). Natomiast drudzy: inwestują w tzw. aktywa (jakie dają źródło dochodu okresowego, czyli biznesy i inne) co z kolei, w czasie – zapewnią kupno rzeczy lub daje kolejne pieniądze na dalsze inwestycje i zwiększenie swojego portfolio (listy aktywów przynoszących zyski).

[1495] Pieniądze (inny, potoczny termin na określenie tych pierwszych).

TWÓJ PLAN NA JUTRO, ABY STAĆ SIĘ FINANSOWO WOLNY I NIEZALEŻNY

ZACZNIJ od tej wypłaty: każdego miesiąca (lub każdego tygodnia) odkładaj 20% twoich zarobków (od jej całości, przed wszystkimi opłatami – z góry).

Umieszczaj te pieniądze zawsze na specjalne konto bankowe, gdzie będziesz miał utrudniony dostęp (założony przez siebie, czyt. konto w jedną stronę). Pomiń branie jakichkolwiek kart kredytowych dla tego szczególnego konta bankowego. Najlepiej jest ustawić z konta 'comiesięczny przelew' na ten rachunek bankowy (prawdopodobnie podobne do tych jakie są ustawione w celu automatycznego przesłania pieniędzy za rachunki, każdego miesiąca).

RADA: Zaprzestań gry hazardowej (włączają się w to maszyny i wszelkie gry kasynowe jak poker czy ruletka).

Jako, że pamiętasz prawo Parkinsona – wydatki rosną zawsze proporcjonalnie do zarobków, to wiedz iż jedyną drogą na przerwanie tego cyklu jest zawsze regularne odłożenie części pieniędzy (z górnej części, przed jakimikolwiek wydatkami) z twojej wypłaty. **Jeśli 20% jest zbyt dużo lub nawet niemożliwe, zacznij od 1%.** Nikt nie jest w stanie powiedzieć, że nie jest w stanie odłożyć 1% ze swojej wypłaty. Więc, nie chodzi tutaj tak naprawdę o ilość pieniędzy jaką odłożysz, ale o **nawyk**, jaki zostanie dzięki temu wyrobiony. Pamiętaj także część prawdy o nawykach: **złe nawyki są łatwe do wyrobienia, ale ciężkie do życia z nimi, natomiast dobre nawyki są ciężkie do wyrobienia, ale łatwe do życia z nimi**.

Jeśli nawet sama idea wydaje się śmieszna i bardzo 'rozciągnięta' w dystansie (czasie), to pamiętaj iż po 3-5 latach czasu będziesz znacznie bogatszy (i zapewne inaczej na to spojrzysz z perspektywy). Jest także wielce prawdopodobne iż w wyniku podjęcia tego nawyku zmienią się twoje zarobki w przyszłości (do jakich mogłoby nie dojść, gdybyś nie podjął go) ze względu na to, iż staniesz się w wyniku odczuwanego komfortu z posiadania pieniędzy i braku ograniczonej woli do robienia rzeczy jakie ich wymagają – bardziej mądrzejszy w sekcji finansowej. Będziesz **spokojny, czuł się dobrze i będziesz zadowolony z siebie**, a cały stres związany z brakiem pieniędzy bądź ich niedostatkiem zniknie. Zniknie przymus pracy jakiej nie kochasz. Zostanie tobie pozostawione także więcej czasu na podjęcie sensownych decyzji. Magia zacznie się dziać.

Zarobionych pieniędzy nauczysz się 'nie przepuszczać' lekko na prawo i lewo. Zaczniesz mądrze oszczędzać to co masz. Z nowego dochodu (prócz pensji) zawsze odkładaj 50%. Masz pozostałą połowę do wydania!

Wszystkie inwestycje, w jakie chcesz się zaangażować, przemyśl conajmniej kilkukrotnie. Może nie są tak dobre na jakie wydawały się na początku (ze względu na silne emocje)? Zajmij sobie czas. Nie jest przy tym mówione, aby nie inwestować w nic – tylko, aby przemyśleć zanim zostaną wydane pieniądze na cokolwiek.

Wejdziesz na drogę stania się finansowo niezależnym poprzez aplikację tego tylko jednego nawyku. Możesz wtedy (kiedy zakumulujesz wystarczająco pieniędzy) kupić już założony biznes, zbudować swój własny (co jest mądrą rzeczą) czy zainwestować w kogoś kto to zrobi, poprzez otrzymanie udziałów w projekcie (jeśli to będziesz robił, przynajmniej na początku to tylko małe kwoty do maksymalnie kilku-kilkudziesięciu tysięcy maksymalnie).

Następną rzeczą, jaka stanie się w wyniku wyrobienia tego nawyku, to kiedy to zaczniesz odkładać więcej i więcej – twoje zarobki z pewnością wzrosną, ponieważ przestaniesz obawiać się straty i zaczniesz działanie z większą pewnością, niezależnością i ufnością w osiągnięcie celu. W latach, zaczniesz odkładać 40%, 50% lub nawet 70% swojej wypłaty każdego miesiąca. Stanie się to nieodparte, w twoim nawyku.

Co jest istotne – to ludzie nie są często biedni z tego, że zbyt mało zarabiają, ale z tego powodu iż często nie widzą rzeczy oczywistych. Poniższe obliczenia będą tylko demonstracyjne po to, by zaprezentować

myślenie[1496] i będą one stanowić tylko trywialny[1497] przykład tego co jest celowo pominięte w myśleniu tych osób, a co jest ważne. Przykładowo pewna osoba ma k. 1,500 zł (z emerytury i wynajmu garażu) jednak ciągle narzeka na brak pieniędzy, gdyż są one rozbite na dwie osoby (mieszkanie jest własnościowe i czynsz jest płacony w bloku, a opłaty i inne wynoszą k. 850 zł) w tym także ta osoba posiada mamę, jaka żyje obok niej w bloku i także posiada mieszkanie własnościowe, ma k. 1,000 zł renty i płaci k. 550 zł na opłaty zapewniające tylko podstawowe użyteczności jak prąd, woda, gaz i opłata za czynsz. W istocie mama tej osoby spędza 99.9% aktywnego czasu w mieszkaniu obok (te dwa mieszkania znajdują się na jednym piętrze i są obok siebie) – jedynie śpi u siebie. To, jaki pewna osoba podsunęła pomysł[1498] kilka lat temu (do 11) – by mama tej osoby zamieszkała w mieszkaniu w tym, gdzie ta osoba spędza cały swój czas i po prostu wstawiła tam łóżko i spała, jednak z jakiś powodów nigdy do tego nie doszło, a długi i narzekanie pogłębiły się znacznie od tego czasu. Taka zmiana dałaby zwrot tych 550 zł opłat + min. 300 zł czynszu (po podatku) za wynajem mieszkania w bloku, co dałoby do tych 1,500 zł + 850 zł pensji tej osoby jaka przecież mogłaby być wykorzystana na inne cele (zakończenie dołka finansowego i ciągłych wyrzeczeń itp.). Także co jest interesujące, pewna osoba chciała załatwić tej osobie dopłatę do mieszkania (bo były jakieś rządowe, w tym czasie – dopłaty do czynszu, przy osobach mających określone zarobki na osobę, prawdopodobnie w wysokości k. 150 zł), jednak ta osoba nie poszła jedynie złożyć podpisu, bo bała się (miała jakieś uprzedzenia ze względu na swoje przekonania) iż ona: 'nie jest żebraczką' i (w domyśle) wstydzi tam chodzić co miesiąc i te pieniądze odbierać[1499]. Wyliczenia te są niedokładne, jednak pokazują zasady zmian – podstawowych, choć może niewidzialnych w twoim otoczeniu, a jakie tylko czekają na zmianę. Być może są to koszty, które są zbędne lub mogłyby być zamienione na inne – tańsze odpowiedniki, co kosztują mniej. Pamiętaj, że miesięczna zmiana może być niewielka, to przy założeniu powyższej historii (i odłożeniu tylko 50% z tej 850 zł nadwyżki) dałoby to w ciągu 10 lat: 51,000 zł (51 tysięcy złotych). Taka kwota z pewnością zakończyłaby biedę panującą oraz napewno zmieniła myślenie i emocje tej osoby. Sprawdź, bo może to także mieć zastosowanie w twoim przypadku.

[1496] Także z powodu iż ustalenie dokładnych kwot okazało się niemożliwe (potrzebna byłaby zbyt duża ilość czasu, a wysiłek okazałby się próżny).
[1497] Prosty.
[1498] Zanim pomysł został przemyślany tak naprawdę to nastąpiło jego odrzucenie. W istocie niemożliwe jest często zrobienie pewnych kroków bez poświęcenia innych, stąd zawsze należy rozważyć wszystkie zmienne i zrobić balans korzyści i strat, a wybrać rozwiązania najlepsze.
[1499] Mimo, że prawdopodobnie możliwa byłaby ich wpłata na konto. Dopłaty te były przyznane w pewnym województwie i dotyczyły tylko poszczególnych gmin – będąc stałymi (chodziło o Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej).

EPILOG

Nie chcesz nagle obudzić się w swoich latach 30' i powiedzieć do siebie: Mam nic? Prawda?[1500]

Jeśli nie zaczniesz odkładać teraz każdego tygodnia/ miesiąca i nie zrobisz czegoś nadzwyczajnego (czy zrobisz? Niskie szanse jeśli nie zrobiłeś niczego takiego do tej pory – spójrz na rzeczywistość) skończysz jak wielu ludzi, którzy są w swoich latach 50' i 60' z brakiem jakichkolwiek oszczędności, zależnych od wypłat lub emerytur, nie mając żadnych pieniędzy by nimi rozporządzać. Jest to bardzo zawstydzające doświadczenie, uwierz. Pomijając płacz, krzyczenie i wszystkie negatywne myślenie jakie wywołuje dotkliwy ból i stres związany z brakiem posiadania wystarczających środków finansowych na podejmowanie jakichkolwiek działań.

Pomyśl o swoich finansach teraz i traktuj je bardzo poważnie, ponieważ to one mogą zdeterminować twoją przyszłość lub pogrzebać ją. **Przestań pożyczać pieniądze komukolwiek i pożyczać je od kogokolwiek[1501]. Po prostu przestań bez żadnych pytań dodanych.** Jeśli ktoś chce pożyczyć małą kwotę jak np. 5 czy 10 zł to daj mu ją po prostu (jednak nie więcej) jednak zaprzestań pożyczania. Nie ma powodów dlaczego, po prostu przestań pożyczać.

Zapamiętaj, iż najważniejszą i jedyną tak naprawdę ważną inwestycją jest ta poczyniona w siebie, czyli inwestycje pieniędzy i czasu jakie mogą zwiększyć twój **potencjał zarobkowy**. **Inwestycja twojego czasu i wysiłku w cel stania się najlepszym w wybranym sektorze – te pieniądze są zawsze mądrze wykorzystane**, jednak nie inwestuj na ten cel więcej niż 10% wszystkich swoich pieniędzy na miesiąc. Może to być książka lub kurs.



Jeśli jesteś wystarczający mądry to znajdziesz w internecie praktycznie wszystko za darmo. Pamiętaj także, że wciąż pozostają fora, gdzie są obecni wysoko kompetentni ludzie. Powinieneś także zacząć rozglądać się za takimi osobami w twoim otoczeniu (nawet nie jesteś w stanie sobie wyobrazić jak wiele ludzi istnieje o znacznych umiejętnościach i jacy są użyteczni lub mogą być w twoich planach). Masz zero wymówek.

[1500] Nie ma prawdopodobnie nic gorszego (jeśli chodzi o sferę finansową) niż niesatysfakcjonująca praca, z jakiej nie jest odkładane nic (nasz poziom wzbogacenia nie zmienia się od lat) lub/ i z życie zbudowane na kłamstwie (niekoniecznie połączone z poprzednimi). Także życie na kredycie – trzymaj się od tych ostatnich możliwie z daleka, jako iż wprowadzają one kajdany na twoją wolę (stajesz się niewolnikiem, w dosłownym znaczeniu tego słowa, mimo iż niektórzy twierdzą że niewolnikiem się jest w momencie urodzenia, co też jest prawdą). Zabronione jest branie kredytów jakichkolwiek – wyjdzie to tobie tylko na lepsze, więc pomiń je całkowicie w planowaniu swojego budżetu. Zawsze dąż pierwszorzędnie do pozbycia się wszelkiego kredytu.
[1501] Wiedz, iż działa to w obie strony.

Zapamiętaj sobie jedną rzecz: ludzie starzy nie są nieszczęśliwi z powodu ich wieku, ale z powodu braku pieniędzy jakie to blokują wszystkie ich możliwości (jak np. podróżowanie). Rozważ to bardzo poważnie. Pamiętaj, aby oszczędzać na emeryturę i zacząć odkładać te 20% od teraz. Jutro, jak powiadają jest najbardziej pracowitym dniem. **Czy zaakceptujesz wyzwanie, aby podjąć takie działanie od następnej wypłaty (i je wykonasz)?** Decyzja należy do ciebie. W końcu i tak na samym końcu nikt tak naprawdę nie troszczy się o ciebie, zwłaszcza kiedy stajesz się starszy i starszy.

Zacznij odkładać pieniądze od tej wypłaty.

Także, nie trzymaj ich nigdy w jednym miejscu – rozłóż swoje pieniądze na rózne lokaty w różnych bankach[1502] i różne inwestycje lub inne.

Nigdy także nie noś przy sobie więcej niż 50-200 zł (lub nawet mniej, ty decydujesz). Jeśli cierpisz na impulsywne kupywanie: zaprzestań noszenia ze sobą karty kredytowej lub debetowej. Zostaw je w domu. Najlepiej jednak potnij je teraz, a noś ze sobą zawsze tylko minimalną ilość gotówki (gdyż pieniądze w ręku czujesz i widzisz lub wiesz dokładnie ile wydajesz[1503])[1504]. Podejdź do tego ostrożnie, zwłaszcza w Piątek, Sobotę kiedy pijesz alkohol (jeśli do tego dochodzi)...

Starsi ludzie (nie tylko starzy) także są nieszczęśliwi z powodu niskiej energii i gamy problemów zdrowotnych oraz często braku woli do zrobienia czegokolwiek, ponieważ w wyniku powyższych jest to ciężkie i może nawet sprawiać ból. Podejmij ten nawyk teraz i kontynuuj go, aż stanie się on twoją rzeczywistością jaka odbywa się poza twoja świadomością – czymś co musi być robione, podobnie jak poranne wstawanie w z łóżka. Nawyk odkładania części wypłaty regularnie może samodzielnie odmienić twoje dalsze życie.

[1502] Także miejsca. Osobiście autor nigdy nie trzyma pieniędzy w banku ze względu na możliwość jego upadku (co będzie wiązało się ze stratą w zasadzie wszystkiego, mimo istnienia tzw. funduszu bankowego, jaki to zapewnia – przynajmniej w Polsce, zwrot do 15 tys. Euro).
[1503] Wbrew pozorom ma to znaczenie dla wielu osób jakie zostały przyłapane na kompulsywnym wydawaniu.
[1504] Jeśli już decydujesz się na jej posiadanie, to upewnij się iż zostaną tobie założone limity typu np. 100 zł dziennie, jakie może być maksymalnie wydane przy zakupach kartą czy wypłatach z bankomatów (mając jedynie większy limit na transakcje internetowe, jakie wymagają potwierdzenia kartą kodów).

IDĄC DALEJ

Odkładanie samo w sobie pieniędzy może być jedynie pierwszym krokiem jaki należy wykonać w celu zmiany swojego życia na pełniejsze i zdrowsze w rezultacie, jednak może nie być wystarczające. Zanim więc zaczniemy należy wiedzieć, że **nic się nie stanie jeśli teraz nie podejmiesz akcji w kierunku zmiany sytuacji** (problemy odłożone w czasie nawarstwiają się zawsze tak, że często niemożliwe jest już ich rozwiązanie – jest to uniwersalne prawo wszechświata, stąd ważne jest ich zawsze natychmiastowe rozwiązanie w momencie ich pojawienia się). Jest to równe z podjęciem decyzji o zrobieniu biznesu i poświęcenia czasu (ile będzie wymagane) na zrozumienie go oraz jego rozpoczęcie[1505] (np. z bardziej doświadczonym i bogatszym kolegą) lub podjęciem wysiłków w celu zdobycia wiedzy i doświadczenia z powodu możliwości osiągnięcia większych zarobków w obecnej pracy i stania się w niej liderem, ew. stworzenie dzieła lub podjęcie działań w kierunku własnej twórczości (nagrania i wydania albumu, książki itp., mimo iż to też może być zaliczone pod własny biznes) oraz wiążaca się z tym zmiana postawy z reaktywnej na proaktywną, czyli w skrócie aktywne działanie (patrz sekcja #3). Jedynie jeden z tych trzech sposobów gwarantuje sukces i rozwój. Są także inne, jednak czy chcesz czekać 10 lat aż ktoś umrze i dostaniesz (może) coś od niego w spadku (należy także przypomnieć iż zabicie kogoś typowo jest niemoralne[1506])? Co więcej, jako ciekawostka niech posłuży fakt, iż każdy to potrafi, tylko nie każdemu się chce i nie każdy nosi ze sobą odpowiednie przekonania i wzorce zachowań (jakie są wyrabiane w procesie) jakie mogłyby mu to umożliwić (charakterystyczną przyczyną tego jest robienie sobie np. wymówek i zrzucanie winy na wszystko prócz własnych działań). W istocie istnieje niewyobrażalna ilość z osób z niewyobrażalnymi problemami, które znalazły się dokładnie w twojej sytuacji lub niewyobrażalnie gorszej, a jakie i tak mimo wszystkich przeciwności – osiągnęły w życiu sukces. Jeśli w to nie wierzysz, to z pewnością gdy się rozejrzysz – znajdziesz taką osobę w swoim otoczeniu, bądź może to być osoba jaką mogłeś znać lub znałeś albo jakiej historię gdzieś dane było tobie przeczytać („bo ona miała to i to, była w takim i takim kręgu" – skończ). Musisz podjąć działanie jeśli chcesz cokolwiek osiągnąć, inaczej zakończy się to z pewnością źle. Jedynie sensowne jest wybranie drogi w pełni moralnej, która jest ciężka jednak tylko i wyłącznie opłacalna oraz sensowna w pespektywie każdej.

[1505] Mimo iż może wydawać się to ironiczne lub inne (np. by powodem było poniesienie strat) to autor jest zdania, że zajęcie się rzeczami jakie nie prowadzą do rozwoju własnego oraz innych ludzi jest niemoralne (przynajmniej w jego odczuciu oraz podszeptów jego sumienia, choć jest zaznaczone iż może ono być różne w przypadku innych). Zaliczają się do tego np. Forex (handel walutami), Bukmacher czy nawet spekulacyjna gra na giełdzie i inne (tj. poker) itp. W istocie wszystko to co nie przynosi pożytku innym (jednak jest to zależne) ale przede wszystkim nam (z pominięciem potencjalnych zysków jakie rzekomo nawet mogłyby zostać użyte na podniesienie poziomu życia innych). Generalnie, w jego odczuciu jest to coś co mimo iż może być dość profitowe (opłacalne) to jednak należy trzymać się od tego z daleka, gdyż przede wszystkim nie jest to moralnie wynagradzające (przynajmniej dla samego autora) oraz w istocie powoduje to, że poświęcamy swój czas (zawsze zajmuje to więcej niż jest inicjalne zakładane, jak wszystko – nawet jeśli jest to ustalone w latach). W efekcie powoduje to, iż często polega to na kupnie za mniej, a sprzedaży za więcej (nawet jeśli konieczna jest wiedza z innych obszarów, by robić to skutecznie) przy pominięciu faktu, że rynek może być specjalnie generowany w taki sposób, co może zawsze pozostać ukryte. Sens polega na tym, że te umiejętności nie są tymi jakie prowadzą do rozwoju (w pełnym słowa tego znaczeniu) oraz dzięki jakim prowadzimy do rozwoju innych, a gra może być ryzykowna (a źle byłoby gdyby okazało się, iż znika ta profesja nagle). Mimo, iż te ostatnie także mogą dokładać się na poprawę i danie pracy innym oraz pogłębienie naszych umiejętności to jednak warto zastanowić się: czy aby napewno wiedza oraz umiejętności zdobyte w wyniku zajęcia się nimi – są tymi, jakie chcemy posiadać w życiu następnym?
Inaczej ujmując: praca jaka typowo *nie* wprowadza wartości do życia innych ludzi, jeśli ta nie jest połączona z filozofią (np. kupno czy przejęcie udziałów większościowych firmy w celu jej rozbudowy, zwiększenia zatrudnienia, wprowadzenia nowej innowacyjnej gamy produktów itp.).
W istocie i docelowo te gry są stworzone po to, by ściągnąć pieniądze z rynku oraz będąc konsekwencją rozwoju branży: tworzą nowe miejsca pracy. Co najważniejsze: wyjątkowo dobrze spełniają swoją rolę, a więcej nie może zostać powiedziane. Spekulacja na giełdzie papierów wartościowych, bez żadnej większej filozofii (jak np. przejmowania biznesów i rozwój przejętych spółek) jak to jest robione w przypadku w większości ludzi jacy grają jedynie dla zysku – często prowadzi do straty potencjału, jaki mógłby być wykorzystany na działania produktywne jak i te mogące prowadzić do rozwoju jednostki oraz jej wzbogacenia metodami zgodnymi z wewnętrznymi motywacjami (#3) oraz czerpaniem z tego przyjemności w wyniku wykonywania pracy moralnie wynagradzającej (X1, l. A4). Zapytaj siebie szczerze co chcesz mieć? Szczęście połączone z pieniędzmi czy widmo pieniędzy lub pieniądze. Wykonywanie powyższych (poker, spekulacyjna gra na giełdzie czy bukmacher itp.) nie zaliczają się do rzeczy jakie są moralnie wynagradzającymi pracami (#3) i tylko z tego powodu warto trzymać się od nich z daleka.

[1506] W tej intencji. Jednak należy zauważyć, że zabicie drugiego człowieka jest jedynie moralne w ściśle określonych i jedynie w przypadku jego ataku, gdzie zwykle wszystkie możliwości obrony zostały wyczerpane, a jest istotnie zagrożone nasze życie.

Wykonywana praca musi być moralnie wynagradzająca[1507], czyli taka by była ona z wartością dla innych (jednak także prócz twojego pracodawcy). Istnieje przekonanie, że prace wymienione w przypisach na poprzedniej stronie nie należą do takich. Upewnij się, że stajesz się w jej wyniku takim człowiekiem jakim zawsze chciałeś być, jednak twoje działania jak i praca wykonywana musi być w pełni moralna. Szukaj, a znajdziesz.

Pamiętaj, że tylko liderzy (lub osoby dobrze urodzone, bądź te co przejęły lub zdobyly w inny sposób majątek) są bogaci w życiu, stąd konieczne jest podjęcie pewnych działań, jakie to w czasie doprowadzą do bogactwa.

Każdy praktycznie człowiek na świecie chce w życiu komfortu. Problem jaki jednak się z tym pojawia jest taki, iż aby go mieć trzeba zostać conajmniej milionerem. Niemożliwe lub prawie niemożliwe jest osiągnięcie komfortu w życiu bez posiadania własnościowo znacznych pieniędzy w życiu (jakie to z kolei mogą być wymienione na towary) no chyba iż jest się przez kogoś utrzymywany i otrzymuje się naprawdę wszystko co sie chce (przy czym pod pojęciem komfortu kryje się zapewnienie wymaganych środków do życia jak i wszelkich dodatkowych).

W istocie najważniejsze przy sprzedaży jest programowanie własne, czyli program działający poprzez system przekonań wewnętrznych człowieka, jaki jest realizowany przez mózg w wyniku wiedzy czy budbudowy teoretycznej jaka została przez niego zdobyta, a w wyniku tego przetestowana oraz użyta w praktyce (#9:Q23, #X2). Jeśli chodzi o to podbudowę teoretyczną, to warto zapoznać się z artykułami dot. sprzedaży oraz poglądu na sam proces[1508].

Wiedz, że praca jakąs wybierzesz sobie do wykonywania – musisz ją kochać i chcieć ją wykonywać także dla innych ludzi albo conajmniej być z nią komfortowy. W tym celu z zasady powinna ona być także ważna dla ciebie (np. w celu zwiększenia twoich umiejętności, zrozumienia i stopnia wiedzy). Zrozum, że uczucie satysfakcji jest osiągalne jedynie wtedy gdy wiesz, że wykonujesz daną pracę możliwie najlepiej[1509] i jedynie to może prowadzić do największych sukcesów.

W istocie kiedy otworzysz się z brania dla siebie na dawanie dla innych i będzie to przez ciebie wykonywane – wtedy sukces podąży.

Wykaż się zawsze 110% profesjonalizmu – obojętnie wobec kogo, nie ma to znaczenia czy to twój pracownik, klient czy inna osoba. Zawsze wykonuj także możliwie najlepiej swoją pracę, gdyż da to tobie świadomość pozwalającą na pokonanie tzw. dodatkowej mili, kiedy będzie to wymagane i konieczne. Warto jednak zawsze ją pokonywać, gdyż w czasie – da to tobie lewar nad innymi (przewagę) i dzięki temu zostaniesz dostrzeżony, a drzwi otworzą się, bo wyrobisz sobie opinię o solidnie wykonywanej pracy i jako osobie pewnej, jakiej można zaufać i każdy pragnie u siebie. W istocie dla pracodawcy najważniejsza jest pewność danego pracownika oraz świadomość najlepiej wykonanej pracy, więc patrz na siebie z punktu widzenia tego ostatniego w celu zrozumienia co musi być przez ciebie poprawione. Zawsze także myśl tak, jakbyś miał zostać oszukany albo nic nie wyszło z danego projektu – bądź na to zawsze przygotowany, gdyż często się tak dzieje. Pamiętaj także, że wystarczy często trafić na kopalnię złota raz, by być bogatym i mieć zapewnioną warstwę materialną na tym świecie często do końca życia. Z tego też powodu (i wolności) jaką da to tobie, warto podjąć ten wysiłek. W końcu czas leci, a ty możesz tylko wygrać, więc zrób to i zacznij działać od teraz. Znajdziesz przy pewnym odcinku drogi to coś, co da tobie tą wolność finansową, a co nie było możliwe

---

[1507] Jedynie takie działania są sensowne, długoterminowo. Zauważ także, że zgodnie z sekcją #3, jeśli proces był wykonany poprawnie, a na myśl jedynie przychodzi np. forex, ruletka, poker, zakłady czy inne – to wiedz, że rzadko (o ile w ogóle) jest to wynik prawdziwych intencji i motywacji wewnętrznych duszy, a wynika to raczej z chęci zysków, a nie potrzeb rzeczywistych (tych najprawdziwszych, najgłębszych). Takie prace nigdy nie zaliczają się do tych kategorii, gdyż ich wykonywanie nie jest związane ze zdobywaniem μ (energii moralnej) a przez to jest niemoralne i z pewnością będą prowadziły do załamań, nerwic czy długoterminowo do depresji.

[1508] http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-II-manipulation-in-action-manipulation-techniques & http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-I-general-rules-introduction & http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-III-Inner-game-fake-it-till-you-make-it-in-practice (w jez. ang.).

[1509] Wynika to z kolei ze wzorów podanych w sekcji #3, gdzie wykonywanie najlepsze pracy w sensie psychicznym jest odpowiedzialne za największe motywacje i przekłada się to na możliwie maksymalne wysycenie μ w tym równaniu, co ma wpływ na uczucia towarzyszące.

do osiągnięcia bez pokonania jej pierwszych etapów (zobaczysz to i odczujesz jak zawsze, w odpowiednim momencie). Zacznij nią podążać, gdyż czas ucieka.

4 UMYSŁY BIZNESOWE

Istnieje jeszcze także obszar wiedzy jaki powinieneś znać oraz na jaki powinieneś zwrócić uwagę przy rozpoczynaniu i prowadzeniu biznesu. Zauważ, że każdy z nas ma jakbygdyby 2 mózgi – w sensie biznesowym: 1 jest dominujący, a 2 boczny (uzupełniający). **Ty masz tylko 2 ze wszystkich 4, a potrzebujesz komplet by prowadzić w pełni skuteczny biznes. Oznacza to często, że albo musisz kogoś zatrudnić albo korzystać z jego pomocy przy planowaniu oraz wdrażaniu planów.** Przyjrzyj się poniższej liście.

T-shirt
Ludzie pomysłu, myślą niesystematycznie (nieschematycznie). Kochają tworzyć nowe pomysły. Kiedy wykonają całe myślenie o jakimś projekcie zaczynają nudzić się. Ludzie kreatywni, mimo iż niektórzy powiedzą iż niezbyt wytrwali.

Longsleeve
Kochają ustalać priorytety i planować strategie osiągnięcia sukcesu. Kiedy mają przedstawioną ideę tworzą oni kroki do jej zrealizowania. Ludzie energiczni.

Polo
Wierzą, że w biegu wygrywa zawodnik powolny, jednak wytrwały. Lubią mówić 'nie' i nie wierzą generalnie w nowe pomysły. Ufają oni tradycji, sprawdzonym działaniom, nie robią oni rzeczy ryzykownych. Widzą, co może pójść źle – mają zdolność do pokazania błędów już na etapie koncepcji, oszczędzając pieniądze i czas.

Gloves
Ludzie zorientowani na detale, nie zastępowalni w pracach 'krok-po-kroku'. Myślą i pracują metodycznie z logiką. Wykonują oni organizację i nadają tempo pracy. Jeśli dasz im plan (listę zadań) i wykażesz oczekiwania to zrobią cud.

Teraz odczytujesz sobie tą listę[1510] i prawdopodobnie możesz widzieć, że twoim dominującym typem może być przykładowo typ I (T-shirt), a uzupełniającym typ II (Longsleeve)[1511]. Zatem, by prowadzić biznes potrzebujesz skorzystać z usług typu III i typu IV z tego powodu, iż brak np. oceny twoich planów przez tego trzeciego może spowodować to, że niektóre z twoich planów runą, a na części z nich stracisz dość duże pieniądze (poprzez brak widzenia oczywistego: zagrożeń jak i problemów mogących wyniknąć w trakcie ich realizacji czy po prostu bezsensowności ich wprowadzenia). Jednak upewnij się, że najlepiej będziesz miał kilku zaufanych i najlepiej doświadczonych osób jakie wykonają taką ocenę. Z kolei jeśli np. trzeba zrobić pewne rzeczy – zwłaszcza fizyczne lub wykonywać repetytywną pracę tj. wysyłanie paczek to pewnie umrzesz w agonii ją wykonując (będąc tym typem). Musisz mieć takie osoby w swoim zespole jakie reprezentują typ IV a dla jakich będzie ta praca przyjemnością. Zauważ także, że jeśli jesteś np. typem IV jako dominującym[1512] a typem III jako uzupełniającym to wiedz, że z kolei zabraknie tobie pomysłów i twój biznes w końcu upadnie, bo nie będzie innowacji oraz usprawnień w jego działaniu. Deficyt w nowych pomysłach wypełni typ I (przy ich wcześniejszej krytyce przez osoby typu III), a typ II opracuje plany ich uzyskania bądź wdrożenia dla typu IV[1513].

Oczywiście jest tylko garstka ludzi jacy uzupełniają twoje cechy i tworzą komplet, stąd możesz spotkać wiele ludzi jacy prezentują typ np. I i III lub II i IV. W wyniku tego musisz rozpocząć poszukiwania z notesem osób jakie mogą być tobie pomocne i jakie mogą stanowić uzupełnienie twojego zespołu[1514]. Upewnij się, że znajdziesz kilkanaście takich osób, do jakich to będziesz chciał się zwrócić kiedy zbudujesz odpowiedni plan. Najczęściej jednak w wyniku niektórych musisz podjąć ryzyko, nawet

[1510] Listę odczytujesz także innym, gdzie muszą oni wskazać swój typ dominujący oraz uzupełniający. Każdy reprezentuje zawsze dwa typy.
[1511] Jak to jest w przypadku autora.
[1512] W kolejności od góry.
[1513] Jako ciekawostka niech posłuży fakt, że oba te typy z zasady się nie lubią (typ I i typ III). Ten pierwszy uważa tego drugiego za wiecznie mądrego umiejącego jedynie zawsze wszystko krytykować, a nic wymyślić – z kolei drudzy odwrotnie. Stąd, najlepiej aby ten pierwszy dostarczał temu drugiemu rozwiązania na kartce i czekał na odpowiedź tego drugiego (mimo, iż niektóre rzeczy można wprowadzać od razu).
[1514] Wystarczy z zasady, jeśli dana osoba uzupełnia brakujący tobie 1 tylko typ. Wiedz także, że często warto także mieć w zespole osoby jakie podzielają twój typ własny, ze względu na to iż możesz nie mieć np. danego pomysłu lub przeoczyć coś co oni zobaczą (lub są po prostu lepsi, co zawsze wychodzi na korzyść całemu biznesowi, bo to w końcu twoje pieniądze jakie oni zarabiają).

mimo ich ostrzeżeń i informacji[1515]. Wykorzystaj ich zawsze do znalezienia luk bądź problemów w twoich koncepcjach i opracuj na tej podstawie nowe: nieskazitelne lub porzuć je na korzyść innych, zupełnie świeżych pomysłów jak i opracowanych planów dojścia do nich.

Z drugiej strony: przy tworzeniu takiego grona ludzi, jacy mogą wykonać pracę dla ciebie – patrz na niekompetentnych lub niezaangażowanych[1516]. Musisz mieć wszystkie 4 typy w swoim zespole, jest to absolutnie konieczne. Razem zbudujecie kompletny biznes, gdyż każdy będzie podążał za swoim naturalnym rytmem i wykonywał to co dla niego naturalne i prawdopodobnie przyjemne. Jeśli jakiś pracownik narzeka bądź nie czuje się dobrze w tej pracy, jaką u ciebie wykonuje – sprawdź jaki ma typ: zapewne nie jest on zgodny z jego wrodzonym (np. typ I wykonuje repetetywną[1517] pracę typu IV co go męczy). Odbądź z nim szczerą rozmowę albo przenieś do innej sekcji, gdzie rozkwitnie[1518].

Upewnij się, że wszystko co będzie dotyczyło twojego celu będziesz zapisywał na papierze (każdy pomysł czy nową ideę lub nowy mechanizm rozwiązywania, bądź radzenia sobie np. z danym problemem klienta – dosłownie wszystko co ma znaczenie) a także iż wszystko będzie przez ciebie skrupulatnie planowane (także w piśmie). Zapisuj wszystko.

[1515] Przykładem może być dla autora pisanie tej książki. Musisz zdać sobie także sprawę, że oni stanowią tylko pomoc, gdyż pokazują często to – czego ty możesz nie widzieć albo nie przewidzieć. Nie są oni natomiast wyrocznią. Z reguły to wywołują oni ‘niechęć’ tego pierwszego – właśnie ze względu na ich krytykę wszystkiego co nowe albo nieznane (lub co dla nich jest niepojęte i nigdy tego nie zrozumieją) lub także nieczęsto tego co jest robione aktualnie. Przyzwyczaj się do tego (nikt nie lubi krytyki, jednak jest ona konieczna). Jest to absolutnie konieczne, gdyż czasem sam nawet tego nie widząc – możesz zagalopować się zbyt mocno i daleko w swoich marzeniach (zwłaszcza jeśli jesteś przedstawicielem typu I) a nie zobaczyć oczywistego – nawet mimo tego iż właśnie dzięki wizji powstają tylko nowe idee i innowacje (zagrożeniem jest tutaj praca nad czymś co nie mogło się udać od razu, a zostało to przez ciebie zauważone dopiero po skończeniu projektu, związanego z 3-miesięcznym lub dłuższym czasem pracy własnej – są oni ‘hamulcem’ jaki może być czasem konieczny).

[1516] Albo zmieniają oni swoją postawę co musi im być zakomunikowane stanowczo albo zrywasz z nimi współpracę – ważne jest przy tym, aby przestać patrzeć na to co dana osoba mówi, ale patrzeć tylko na jej wyniki jakie są przez nią dostarczane. Twoja pomoc może być konieczna dla tej osoby lub pomoc innych, jednak tylko jeśli intencje jak i zaangażowanie jest zmienione.

[1517] Powtarzalną (najczęściej bez żadnej inwencji twórczej).

[1518] Jeśli problem tkwi w tym punkcie.

MYŚLENIE I PATRZENIE NA SPRAWY JAKO ŹRÓDŁO SUKCESU

Często by odwrócić szalę z niedoli na powodzenie wystarczy jedna minimalna zmiana w myśleniu (by skupić w przewadze swoje myśli nad nowymi pomysłami, rozwoju oraz dostatku, a zaprzestać mówienia, myślenia i robienia rzeczy będących kontr-przyczynowością złego bądź niedostatecznego i niepomyślnego stanu)[1519].

Jeśli więc twoje myśli w przewadze tyczą się niedoli, niedostatku i biedy albo rozmawiasz też lub tylko o innych ludziach to wiedz, że nigdy nie wyjdziesz raczej ponad przeciętność, gdyż to na czym skupiasz uwagę – powiększa się.

Kiedy twoje myśli orbitują w przewadze nad rzeczami innymi niż zmiana twojej sytuacji (nowe pomysły, idee) raczej jest żadna bądź nikła szansa, że cokolwiek się zmieni w sposób większy od normalnego[1520]. Wiedz, że są inni ludzie jacy poświęcili niewyobrażalnie większą ilość czasu na planowanie, realizowanie i wymyślanie nowych celów, z takim samym podejściem, więc dlaczego ty nagle tkwiąc cały w czas w starych nawykach myślowych, a nie myśląc (i nie robiąc) nic w kierunku rzeczy ważnych (jaką jest zmiana swojej sytuacji finansowej) miałbyś otrzymać nagle, od razu jakiś pomysł, który uczyni ciebie milionerem? Nie ma żadnego wytłumaczenia dlaczego miałoby się tak stać. Prawdopodobnie nie masz także w chwili obecnej właściwości (jakie prawie zawsze zdobywa się tylko, na drodze błądzenia i potknięciach) jakie by umożliwiły tobie wprowadzenie tego z sukcesem. Zbłądzisz wiele razy nim dojdzie do tego i jest to proces naturalny, więc uzbrój się w cierpliwość i ustal swoje cele – trzymaj je w głowie i działaj, a rzeczy pojawią się w twoim życiu.

Ludzie chcą w życiu komfortu i wygody, jednak by zdobyć to ostatnie musisz być conajmniej milionerem. Pieniądze są potrzebne, by być naprawdę wolnym (w pewnym sensie), gdyż praca na etat często nie jest dla wielu ludzi tym, co chcieliby robić naprawdę w życiu. Środki materialne są do zdobycia w wyniku działań własnych, a musisz je mieć by mieć pełną swobodę decydowania o swoim losie. Najlepsze jest jednak to, iż jeśli tylko zaczniesz iść w pewnym kierunku (zgodnym ze swoimi 'wewnętrznymi motywatorami', patrz s. #3) to podróż będzie przyjemna, satysfakcjonująca oraz moralnie wynagradzająca.

Podejmij więc w życiu wcześnie decyzję by znaleźć te wewnętrzne motywacje duszy (#3) i wybierz drogę w ich kierunku – często porzucając wiele bądź wszystko za sobą, gdyż jedynie idąc za nimi odczujesz w życiu prawdziwe szczęście oraz osiągniesz wymarzony sukces w życiu.

[1519] Zostanie to powtórzone jeszcze raz, ze względu na ważność: jeśli twoje myśli skupiają się w przewadze na niedostatku czy braku – przyciągniesz to (o ile już nie przyciągnąłeś tego lub nie żyjesz taką rzeczywistością). Więc, analogicznie: jeśli skupisz się na dostatku – przyciągniesz do swojego życia ludzi, sytuacje i miejsca jakie pomagą tobie osiągnąć ten ostatni (powodzenie). Wymagane jest do tego jednak podjęcie akcji jakie dzięki zmianie myślenia będą tylko możliwe. Jest to uwarunkowane działaniem praw we wszechświecie jakie zostały narzucone w tej rzeczywistości, jako że podobne przyciąga podobne – ma to szczególnie odniesienie w wyniku do prowadzonego myślenia, jakie musi być zawsze nastawione na znalezienie rozwiązań, a nie skupienie na problemach. W istocie twoje myśli nie są twoimi własnymi, mimo iż możesz mieć taką percepcję (są one jedynie automatycznymi odpowiedziami z przeciw-świata jaka jest źródłem świadomości, a twój mózg pełni jedynie rolę anteny jaką to z kolei można przeprogramować na odpowiednie częstotliwości odbioru – w znacznym uproszczeniu).

[1520] Jedynym źródłem niepowodzenia i niedostatku są obecne nawyki myślowe jakie są przez nas noszone, a jakie nie zostały zmienione w drodze życia, które to są odpowiedzialne za schematy naszych działań. Niektóre z nich są tak naprawde wytworzone przez mózg w celu naszej ochrony przed nieznanym (dopiero ich złamanie może pozwolić odnieść nam większe wyniki, a przez to stać się wolnym – nie tylko finansowo: przykładowo jeśli np. nie zaczynasz swojej podróży lub nie robisz niczego ponad przeciętność, to oznacza to iż możesz nosić pewne przekonania jakie trzymają ciebie w tzw. strefie komfortu, że np. inni kradną, a bogaci to sami złodzieje – to najprawdopodobniej ty także nie podejmiesz działania, bo np. możesz równolegle brzydzić się złodziejami, a pierwsze przekonanie zostanie zablokowane przez twoje drugie, w twoim mózgu – przez co osiągnięcie większego sukcesu może nie być możliwe; nawet jeśli ludzie kradną, to są oni – ty musisz patrzeć na siebie, a jeśli nawet faktycznie to robią to czemu nie dołączysz i nie będziesz robił tego z nimi? Zauważ, że na te kilka osób jest także cała rzesza uczciwych, jaka doszła do czegoś pracą własnych rąk (nawet jeśli otrzymali pomoc po drodze, to wiedz iż jeśli ty byś zaczął działać podobnie jak oni – to też byś ją najprawdopodobniej dostał lub znalazłaby się z pewnego źródła gdzieś w trakcie – jeśli nawet trwałoby to trochę dłużej). Jeśli jednak ci pierwsi złamali jakiekolwiek prawa moralne bądź otrzymali karmę w tego wyniku – to wróci ona do nich (zapłacą oni za to, niekoniecznie tylko finansowo). Każda wymówka jaka pojawia się w twojej głowie jest tak naprawdę twoim ograniczeniem, jakie trzyma ciebie w utartych schematach. W celu przełamania tego programownia, konieczne jest zawsze zaakceptowanie własnych ograniczeń i podjęcie trudów w celu ich przezwyciężenia, czyli zrobienie kroku naprzód i nieustannego go kontynuowania. Niestety wymaga to myślenia, by takie cele sporządzić, a często jest to jedyna droga jaką możesz wyznaczyć i zrozumieć tylko ty.

Myślenie także w kategoriach wszystko-pozytywne (tzw. 'pozytywne myślenie') jest także błędem, jako że praktykujesz wtedy samo-deluzję[1521]. Musisz patrzeć na sprawy w 'twardym stylu' (oznacza to widzenie ich takimi jakie są, a nie takimi jake chcesz by były): fakty, rzeczy, dowody, doświadczenie, testowanie, poszukiwanie, zmysł intuicji i/ lub rozsądku, myślenie 'na-zewnątrz-pudełka'[1522] (ponad skupieniem na danym obiekcie, a z często bardzo odległej perspektywy, tzw. nieschematyczne myślenie). Wszystko jest do zdobycia poprzez myślenie i działanie tym sposobem (prócz porażki) a nic w inny sposób.

Ważne jest także, aby nigdy nie siedzieć dłużej niż pewien czas w jednym miejscu, bądź w jednym departamencie (z reguły ten czas wynosi 3, 4-5 lat), gdyż kiedy tak się postępuje to zawsze naturalnie zapuszcza się 'korzenie'. W wyniku tego obrastamy w naszą strefę komfortu[1523] i w znajomości, a w celu rozwoju bardzo ważna jest ich okresowa zmiana. W istocie należy możliwie każdego dnia robić coś co nie było robione wcześniej, także w celu poszerzania horyzontów oraz tego co nam znane[1524]. Jeśli każdego dnia poświęcisz conajmniej 4 godziny dziennie na nauczenie się czegoś nowego, bądź przeczytasz 1-5 książek tygodniowo, to w czasie 10 lat prawdopodobnie wyrośniesz na eskperta. Poszerzaj swoją wiedzę nieustannie, a zwróci się to z nawiązką[1525].

Istotne wydaje się także powtarzanie 'Jestem najlepszy' (w myślach, jednak z przekonaniem) min. kilkadziesiąt razy dziennie, przez kilka (kilkanaście miesięcy) jako pozwoli to przejąć odpowiednie programowanie podświadomości, jaka z kolei warunkuje odpowiedzi przeciw-świata (myśli) oraz poświęcenie włożone w pracę.

Obowiązkowe jest także otoczenie się ludźmi, którzy osiągają sukcesy (niekoniecznie tylko finansowe) bądź coś robią i chcą być w tym najlepsi. Jeśli otoczysz się ludźmi, którzy nie zajmują się niczym, całe dnie tylko odpoczywają lub spędzają czas na piciu alkoholu bądź braniu narkotyków – tymi bez żadnej większej filozofii (także tych, którzy wykonują tylko swoją pracę bez żadnych innych motywacji stania się w niej najlepszym): staniesz się takimi jak oni z czasem[1526]. Zaprzestaniesz jakiegokolwiek wysiłku, bo przejmiesz ich wierzenia i zapewne dojdziesz do wniosku, że nie jesteś w stanie zrobić nic, bo nie masz układów, nikogo nie znasz czy inni to mieli szczęście i dlatego się im udało. Niestety mimo, iż w większości jest to prawdą to jednak dalej nie zmienia to twojej sytuacji. Stąd, jest to już bez znaczenia.

[1521] Niektórzy nazwą to samo-oszukiwaniem siebie, jednak nie jest to termin jaki by to odzwierciedlał.

[1522] Jako b. dobry przykład tego jak bardzo powinieneś przemyśleć temat oraz z jakich kątów go podejść, prezentuje m.in. serial 'Hunted' (termin z ang. 'out of the box thinking').

[1523] Mózg pełni funkcję chroniącą, a jedną z jego ról jest blokowanie przed tym co nieznane, jako iż może to potencjalnie stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia (jakby wszyscy robili to co nowe, stale – to prawdopodobnie przetrwanie gatunku byłoby pod znakiem zapytania). Wynika to jednak z tego, iż w dzisiejszych realiach: trzeba robić to co nowe lub czego nie robi nikt, by osiągnąć sukces (w tym finansowy) oraz osobiste szczęście. Tłumaczenie sobie i podejmowanie zawsze działania po zdobyciu wiedzy n.t. zagrożeń jest pierwszorzędne i niezbędne by doszło do wykonania danej akcji (stąd zawsze konieczna jest nieustanna edukacja). Podobnie jak wyróżnianie się mogło być nie wskazane, gdyż było zagrożone wykluczeniem z grupy – jeśli zbudujesz własną osadę wokół siebie oraz pozbędziesz się tzw. 'programu społecznego' – także pozbywając się strachu, to zauważysz jak ludzie tkwią we własnych ograniczeniach oraz wymuszają je innych. W wyniku wyrobienia sobie tych cech: będzie tobie zdecydowanie łatwiej poradzić sobie ze wszystkim. Ćwicz je więc i poszerzaj stale swoje granice oraz horyzonty.

[1524] Spowoduje to także wyrobienie takiego nawyku, a w wyniku powyższego zostanie znacznie przyspieszone poszerzanie nowej wiedzy jak i aktualne doświadczenia. Jest to wymóg.

[1525] W wielu dziedzinach, jakie mogą być związane z tematem, a jakie mogą być wykorzystane w tym, czym chcesz stać się najlepszy. Minimum takich dziedzin, tj. trzy – gdzie jesteś w stanie stać się eskpertem na skalę światową. Jeśli chcesz dołączyć do najlepszych to musisz się nieustannie rozwijać.

[1526] Pamiętaj, że tą grupę stanowi większość – zdaje się, iż ponad 80% ludzi, więc wybieraj mądrze (jednak tylko powinieneś być inicjalnie zainteresowany grupą 5% z tych pozostałych maksymalnie, by zejść do grupy elit mieszczącej się w mniej niż 1% procencie populacji). Jest to uwarunkowane przez prawa moralne i wpisane w ten wszechświat (jako, że jest to naturalne i większość ludzi w wyniku nieznajomości praw moralnych podąża za naturalnymi instynktami) stąd bardzo często wystepują kataklizmy, wojny czy jakiekolwiek inne klęski żywiołowe na terenach zamieszkanych przez intelekty (grupy lub roje) będących na alarmująco niskim μ (energii moralnej) w celu poprawy ich moralności (a jest jej poziom jest tylko zwiększony w wyniku działania i słuchania podszeptów sumienia oraz w tego wyniku: zwiększenie energii moralnej każdego z tych intelektów co ma przełożenie na moralność oraz prowadzi do rozwoju tych jednostek jak, większego zrozumienia jak i pokory).

Jeśli istnieje kilka wskazówek jakie są podzielane, a jakie zalecał sam J. D. Rockefeller[1527] (zostały opracowane na bazie jego doświadczenia):

1. Licz na siebie, przede wszystkim szukaj oparcia we własnej sile, wierze w sukces, przekonaniu, że jesteś stworzony do wielkich celów. To jest twój napęd, bez niego nie dasz rady zrobić energicznego kroku do przodu.

2. Bądź dokładny, sprawdzaj siebie i wszystkich, którzy wykonują ważną dla ciebie pracę. Nie odpuszczaj drobiazgów, one mogą cię wynieść na szczyt albo pogrążyć w otchłani katastrofy.

3. Zanim podejmiesz decyzję, zbieraj jak najwięcej informacji. Nie wstydź się pytać, dociekaj, nie daj się zbywać ogólnikami. Tupet pomaga w takich sytuacjach, ćwicz w sobie tę cechę, sprzyja zdobywaniu wiedzy, paraliżuje niektórych ludzi, powoduje zniecierpliwienie, którego efektem może być głośne powiedzenie tego, co miało być najbardziej strzeżoną tajemnicą.

4. Przyjmij zasadę, że liczy się każdy drobiazg, każdy detal, każdy grosz. Drobina to drobiazg, milion drobin do ogrom; cent to tyle co nic, miliony centów to fortuna!

5. Bądź dyskretny, zastanów się kilka razy, zanim coś istotnego powiesz komuś ważnemu. Wysłuchuj wieści, ale reaguj chłodno, bez emocji, tak jakby cię to nie dotyczyło.

6. Prawie na końcu, ale też ważna: pracowitość. Jeśli sam nie zakaszesz rękawów, nigdy nie będziesz pewny, że jest tak, jak chciałeś. Jeśli gdzieś źle ci się pracuje, obowiązki stają się nudne, nie pasjonują cię najbliższe zadania – nie zastanawiaj się ani chwili, rzucaj taką robotę i najlepiej idź na swoje! Nie wahaj się, własna działalność może okazać się najlepszym sposobem, byś rozwinął skrzydła.

7. Nigdy nie idź za stadem! To, że w jakiejś dziedzinie dorobiło się kilku twoich znajomych, znaczy tylko tyle, że powinieneś szukać swojej szansy... gdzie indziej. Sprawdź źródła ich sukcesów, zestaw swoje mocne strony, popatrz na wasze otoczenie – kombinuj, analizuj, porównuj – na pewno twój kompas pokaże ci właściwy kierunek. Nie przejmuj się wtedy uwagami sceptyków, oni potrafią tylko wątpić.

Konieczne jednak jest znalezienie własnego pomysłu[1528] a także ważne jest aby był on zgodny z naszymi motywacjami wewnętrznymi (patrz sekcja #3,Proszenie o pomoc...) i by poświęcony został czas (z jednoznacznością celu czy też dążenia – by skupić się na wykonaniu jednego) oraz na wprowadzenie tego w życie[1529].

Często dzieje się tak, że nikt w twoim otoczeniu nie jest solidny albo dobry w czymkolwiek, dlatego w drodze do osiągnięcia swego celu i ulepszaniu siebie – po to, aby nie zostać znienawidzonym (lub unikanym, jako iż też jesteś istotą społeczną): zalecane jest okazanie – jednak tylko okazyjne jakiś wad lub niedoskonałości, tak aby wmieszać się w grupę. Rozmawiaj o swoich zainteresowaniach tylko z tymi, którzy naciskają na nie, a dziel się jedynie swoją wiedzą z tymi jacy wymagają lub chcą jej od ciebie (i także często dadzą powody do tego). Zabronione jest także trzymanie się z osobami średnimi, mało ambitnymi czy mało od siebie wymagającymi – nie dążącymi do doskonałości lub zmiany na dłużej, jako iż ściągną one ciebie w dół i zostaniesz tacy jak oni (o ile już do tego nie doszło). Niskie wymagania czy ambicje przekładają się na początkowe odpuszczanie i zbędne lenistwo, brak podejmowania nowych inicjatyw oraz wszelkie inne niepożądane jakie to spowodują, że nigdy nie

---

[1527] Najbogatszy człowiek w historii świata, zajmujący się sprzedażą ropy naftowej (Standard Oil) a później także niemal całego przemysłu bankowego, farmaceutycznego i innych pokrewnych.
[1528] Przykładowa lista pomysłów autora znajduje się pod: http://xernt.com/Business-Ideas. W swoich poszukiwaniach dąży on do znalezienia pomysłu tzw. 'własnościowego' (ang. proprietary) jaki to uniemożliwiłby lub byłoby to ekstremalnie trudne by przejąć jego własny (w znacznym uproszczeniu). Nie jest jednak to konieczne w celu robienia pieniędzy, a jakikolwiek biznes zarabiający znaczne pieniądze z zasady zawsze ma jakąś konkurencję, stąd ważne jest aby zacząć od czegoś, a następnie powiększyć to wraz ze wzrostem doświadczenia i.. zamożności.
[1529] Pomimo, że wciąż jeszcze nie został powtórzony sukces – to autor poświęcił ponad 3 lata na zbudowanie tzw. bazy wiedzy, jaka umożliwiłaby mu osiągnięcie i bycie przygotowanym na nadchodzące wyzwania w przyszłości (w tym także czas poświęcony na wylecznie siebie samodzielne z kondycji, wym. m.in. w sekcji #5). W chwili obecnej jest posiadany plan oraz produkt (wymieniony w przypisach później) jednak w chwili obecnej jest on skupiony na stworzeniu tej publikacji, jaka to może a nie musi być przepustką do czegoś większego (w tym znalezienia inwestora na w/w biznes z nim związany). Jeśli nawet nie okaże się nic co jest robione sukcesem – to zostanie podjęty następny, prawdopodobnie inny (lub w innym obszarze wysiłek) jaki będzie logiczny.

będziesz mógł doświadczyć zmiany na lepsze. Postępując inaczej – narazisz się na zbędny balast i ciężar w swoim życiu[1530]. Pamiętaj, że osoby szczególnie uzdolnione wywołują często zazdrość i naturalną niechęć wobec nich, dlatego wtop się częściowo w tłum i zachowuj się podobnie jak on, zawsze. Ważne jest także ograniczenie swojej obecności w pewnych grupach, gdyż zwiększy to twój szacunek i zacznie wywoływać pytania i przypuszczenia, jakie to są niemal zawsze korzystne.

Wiedz także, że niemożliwe jest życie wedle oczekiwań innych[1531], bo to jest ich twoja wizja ciebie, a nie twoja własna, więc zignoruj to i działaj wg celów własnych. Przeczytaj to ostatnie zdanie jeszcze raz.

Pamiętaj, że kiedy staniesz się najlepszy (albo będziesz w procesie stawania się nim): drzwi się otworzą z czasem do coraz szerszych i potężniejszych gron, jako iż jest to zagwarantowane przez prawa wszechświata. Pytanie jest tylko czy ty z tego skorzystasz oraz czy twoje przekonania w pewnym momencie pozwolą tobie pójść dalej i częstokroć porzucić wszystko co jest tobie znane w jednej chwili. Zastanów się nad tym.

Warto także codziennie zadawać sobie poniższe pytania. Co było zrobione przeze mnie dziś dobrze? Co mogło być zrobione przeze mnie lepiej? Jako iż w ten sposób programujesz siebie na stawanie się każdego dnia lepszym. Z czasem wejdzie to w tobie nawyk oraz zaczniesz także recenzować (oceniać) swoje dni oraz praca jaka została w nich wykonana, co wpłynie z pewnością na przyspieszenie twojego rozwoju jak i prawdopodobne zwiększenie produktywności oraz skuteczności wykonywanej pracy oraz dokonywanych osiągnięć.

Musisz żyć w stanie permanentnego niezadowolenia, nieszczęśliwości, problemu i wymagania od siebie więcej w celu doprowadzenia do swojego maksymalnego rozwoju[1532].

Ludzie sukcesu zadają sobie przykładowo stale pytanie: jakie jest najlepsze wykorzystanie mojego czasu w tym momencie i idą za nim. Chcą oni wykorzystać ten ostatni w najlepszy sposób w jaki mogą, w danym czasie. Z reguły nie jest to domeną ludzi, jacy nie poświęcają zbytnio tego ostatniego na zajęcia kreatywne i wymagające wiele myśli jak i pracy, osób jakich po prostu idą do swojej pracy – zrobić ją tylko po to, aby otrzymać swoją wypłatę. Ludzie sukcesu myślą, robią i pracują nad swoimi celami po to by wzbogacić innych przez cały czas, a nawet i w nocy – nim dany cel nie zostanie osiągnięty. Z kolei tym drugim brakuje go na zabranie się do zrobienia rzeczy ważnych oraz tych, jakie przykładowo mogłyby odmienić ich los, jednak znajdują go na zajęcia inne. Usprawiedliwienie jakiekolwiek niż z własnej winy jest pozbawione sensu, bo jest wielu, którym los nie dał, ale jacy podjęli wysiłki by go zmienić, mimo inicjalnych kondycji i trudów. Wybierz tak samo tą drogę.

Przestań się bać popełniania błędów, bo na tych ostatnich się uczysz – o ile cię nie zabiją. Ujmując to inaczej: nigdy się nie nauczysz, jeśli nie zaczniesz iść do przodu – błędy są tego nieodłącznym elementem i nawet najlepsi je popełniają, całą masę oraz stale: jednak to co odróżnia ich od innych to postawa, że wstają, otrzepują się, zmieniają kierunek i w końcu wpadają na to co działa lub identyfikują prawdziwe przyczyny wszechrzeczy znajdując na nie rozwiązania, co czyni ich sukcesem. Patrz na te pierwsze raczej jako doświadczenie/ informację zwrotną, a nie jako: porażkę (ew. jako wielką szansę do nauki) i witaj je z otwartością: ucząc się stale i adoptując do zmieniających warunków. W istocie ludzie jacy odnieśli sukces popełniają conajmniej dwukrotnie więcej błędów niż ludzie jacy go nie odnieśli: z czego wynika iż należy zwiększyć liczbę ścieżek jakie są podejmowane oraz nowych podejść do danego problemu, bo to jedynie one gwarantują iż będziemy przygotowani – kiedy czas nadejdzie.

Wszystko jest zależne od tego co akceptujesz (w sensie także finansowym). Jeśli np. praca za 1,500 zł / miesiąc jest dla ciebie akceptowalna, bo może tobie pomóc w dojściu wyżej, to zajmij się nią. Jeśli jednak wiesz, że jesteś w stanie mieć wyższe zarobki poprzez zrobienie czegokolwiek (co twoja psychika tobie pozwala), a co jest moralne – to podejmij działania zmierzające do tego. Wszystko zależy od tego co jest przez ciebie akceptowalne. Musisz najpierw znaleźć szczęściej w sobie, a później

---

1530 Prawdopodobnie zauważysz teraz, że zdecydowana część osób w twoim życiu jest dla ciebie ciężarem. Zmień towarzystwo, zerwij kontakty – znajdź sobie nowych ludzi, jacy będą dodawali wartość do twojego życia, a zmieni się ono na zawsze.

1531 Sprostowanie: jest możliwe, ale za jaką cenę?

1532 Ujmując to w inne słowa: iż jakkolwiek by nie było to ciągle jest źle, ciągle wiesz zbyt mało i ciągle jesteś z czegoś niezadowolony lub wiesz, że musisz poświęcić więcej uwagi na rzeczy lub działania ważne. Zapamiętaj: ciągle jest źle, a ty walczysz by było wciąż lepiej.

je rozszerzać. Zacznij więc od poczucia spełnienia, a powiększy się ono w tobie w wyniku twoich działań[1533].

Wiedz także, iż jest to proces – najczęściej bardzo długotrwały i przez ogromny okres czasu nie przynoszący żadnych korzyści z natury finansowej (dla większości: żadnych korzyści w ogóle). Stąd, jeśli nie jesteś przygotowany na spędzenie np. trzech lub więcej lat robienia czegokolwiek bez żadnego wynagrodzenia w postaci pieniędzy (może być to także zajęcie dodatkowe do twojej aktualnej pracy, jednak tylko okresowe, bo później będziesz musiał zająć się tym w pełnym wymiarze godzin – jeśli oczywiście zamierzasz odnieść jakikolwiek sukces) – pamiętaj, że sukces ten przyjdzie w końcu, a należy jedynie zacząć. Jeśli jednak przetrwasz ten proces (który uzmysłowi tobie jak niewiele wiesz) i zawsze, do końca życia zostaniesz ze swoimi ideałami – spędzając w przewadze czas na ich wymyślaniu, planowaniu[1534] i realizowaniu to czeka cię w końcu sukces. Nie ma innej moralnej drogi i każdy ktokolwiek, kiedykolwiek co coś osiągnął ją przeszedł i się nie poddał mimo ogromnych, często niewyobrażalnych trudności jakie zostały zaserwowane. Istota tkwi w tym, że mimo np. pięciu bezowocnych lat, w końcu jednostka uczy się ‘jak to powinno być robione’ lub wie (i ma umiejętności) na tyle, że jest w stanie sobie poradzić w stopniu pozwalającym na nie tylko utrzymanie się z tego, ale także na życie, które było przez nią wymarzone np. pięć lat wstecz – ten ostateczny cel, który chciała osiągnąć – żyje ona teraz nim, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Każdy będzie traktował cię jako idiotę – póki nie odniesiesz sukcesu. Wtedy, będzie to już bez znaczenia. Wiedz, że ludzie zawsze gadają. Najbardziej charakterystyczne jest to, iż myśli tych ludzi orbitują stale wokół wszystkiego, tylko nie metod stworzenia majątku (rozmowy o pracy, perypetie w niej, co kto zrobił, ‘wyniki meczy’ i pochodne). Autor to wie, bo przeszedł przez to i jest to najgorszy koszmar, by czuć bezsilność i brak poczucia mocy. Jedynie poprzez myślenie, ciągłe o *rozwiązaniach* i to przez lata: często jest się w stanie zmienić swoją sytuację (działając odpowiednio do myślenia). Ludzie bogaci myślą 98% swojego czasu: pieniądze, biznes, kreowanie majątku. Pozostali, czyli reszta – proporcje są odwrócone, a jest to jedną z głównych przyczyn stanu posiadania obu tych grup.

W czasie, gdy wiedza oraz działania zostaną podjęte – dochodzi do zbudowania doświadczenia tych pierwszych. Produkt lub cały ich zestaw zostaje znaleziony i w wyniku ciągłej sprzedaży innym – dochodzi do wzbogacenia. Środki te użyte są częściowo na na dalszy rozwój. Są to osoby wysoko moralne, gdyż jedynie takie otrzymują poszukiwane rozwiązania. Możesz zacząć długotrwały, ciężki i bolesny proces dołączenia do tej grupy: zwycięzców, jednak wszystko zależy od ciebie – od tego, czy będziesz miał odpowiednie motywacje. Proces został opisany w s. #3, #10 a zaczyna sie od ustalenia kontenera (tzw. szczerego pragnienia zmiany wraz z akceptacją wszelkich konsekwencji z nią związanych jak pracy oraz znacznego wysiłku, gdyż ten ostatni stanowi fundament: otrzymania). Największe walki odbywają się z zasady na poziomie twoich własnych myśli i ograniczeń.

Zamożność i stan posiadania w rzeczywistości nie ma nic wspólnego z pieniędzmi, jako iż te ostatnie są jedynie jego elementem. W krajach bogatych ludzie też są biedni, mimo iż mogą kupić znacznie więcej dóbr – to jednak idą przez życie tułając się i cierpiąc w wyniku braku pieniędzy. Bieda istnieje jedynie w umysłach[1535] ludzi jacy nie umią/ nie mogą/ nie potrafią/ nie chcą sprzedawać oraz brak im produktów jakie mogą zaoferować do sprzedaży (jest to pewien stan umysłu – tzw. ‘myślenia braku’ a jako iż przekonania zawsze muszą być potwierdzone w rzeczywistości danej osoby: jest to widoczne przez nie

---

[1533] Idź teraz do sekcji #3, przedostatni rozdział o modlitwie jeśli jeszcze nie został on przez ciebie zgłębiony i zrozumiany.

[1534] Zauważ także, że na wszystko potrzeba czasu, aby się ‘dotarło’ (czyt. dopracowało). W tym także jest on potrzebny na zrozumienie oraz nabranie szerszej perspektywy dot. wykonywanej pracy.

[1535] Jeśli uważasz, że ludzie są biedni i nie mają pieniędzy: to wybierz się do najbliższego wielkiego hipermarketu w dzień handlowy jak np. Sobota, tj. Tesco, Real lub inne i popatrz się na to, co dzieje się przy kasach lub w sklepach. To, że ty nie masz teraz lub tobie się nie wiedzie – nie oznacza tego, że inni mają mniej. Zapamiętaj to sobie i rozejrzyj się na bogactwo jakie rozpościera się wszędzie wokół ciebie. Stwórz je dla innych, a wróci ono do ciebie. Wiedz, że wystarczy tobie jeden produkt jaki ludzie kupią, by to ostatnie było również twoim udziałem.
Takie i podobne przekonania blokują mózg przed zobaczeniem oraz podjęciem działań, które by umożliwiały zmianę sytuacji, jako iż ‘to co się myśli w sercu – to jest również w naszym otoczeniu’ (w uproszczeniu, jako fundamentalne prawo wszechświata). Tyczy się to także tego, iż jest świadomie blokowany dostęp do rozwiązań i pomysłów jakie mogłyby pojawić się w twojej głowie, w celu osiągnięcia danego celu. Wpierw musi pójść zmiana wierzeń i najgłębszych przekonań, by jakikolwiek proces zmiany został zapoczątkowany, bo to ty jesteś twórcą swojej własnej rzeczywistości a robisz to za pomocą myśli jak i tego – w co wierzysz (zawsze widzisz dowody tych ostatnich w swojej rzeczywistości, a problemem wydaje się być inicjalnie: uwierzenie – zawsze jest więc wymagane podjąć wysoko ukierunkowane kroki ku wyznaczonym i silnie sprecyzowanym celów, a wszystko inne zostanie odsłonięte, w odpowiednim czasie, s. #10:Metodologia.. – patrz przy końcu rozdziału).

wszędzie, w ich otoczeniu[1536]). Bogactwo w istocie to stan umysłu[1537], a człowiek jaki to jest przesiąknięty w te uczucie, także posiadając wiedzę dotyczącą jego zdobycia jak i podtrzymania: widzi w swojej rzeczywistości dostatek i aktywnie korzysta z jego uroków. Ludzie biedni posiadają przekonanie o tym, że są biedni[1538] i wobec tego – muszą znaleźć tego dowody w swojej rzeczywistości: ich stan umysłu nie pozwala im na akumulację[1539] majątku, a pieniądze po prostu się ich nie trzymają (zostają zawsze wydane bądź sprzeniewierzone oraz prawdopodobnie: popadną/popadają w dalsze długi, o ile już ich nie mają). Do zmiany, konieczna jest zmiana procesów myślowych jakie to pozwolą na przejście na drugą stronę medalu (opisane w dalszej części).

Rzecz polega na znalezieniu nowego produktu, jaki ludzie będą kupywać[1540] – osoby jakie to zrobiły, rozwinęły sieć sprzedaży bądź zleciły go innym na zasadzie prowizji[1541]: bogacą się, a w czasie – stając się bogaci[1542]. Jeśli nie sprzedajesz produktów własnych to pracujesz dla ludzi, którzy to robią. Podobnie do tego jak pracownik szuka pracy, a biznesmen – produktu. Tylko od ciebie zależy ścieżka jaką podążysz, bo obie obarczone są wyzwaniami mimo iż prawdopodobnie z różnymi wygranymi[1543]. By dojść do wolności finansowej: konieczna jest zmiana świadomościowa do tej zbliżonej bardziej ludziom biznesu, a zajdzie ona w czasie, po czym – wszystko się zmieni[1544].

Dostaniesz swój pomysł – zostanie to tobie zapewnione, jednak uprzednio konieczne będzie zdobycie wiedzy jak i doświadczenia oraz zaprezentowanie swojej postawy przy przedsięwzięciach mniejszych, jakie przysporzą się do twoim umiejętności. Zapewne wiele z nich będzie nieudanych. Pamiętaj jednak na wieki, iż jeśli coś nie działa to oznacza najprawdopodobniej iż wdrożyłeś złą koncepcję (skupiłeś się na stworzeniu produktu czy pozyskaniu finansowania, a nie na

---

1536 Idź do s. #K8J by zobaczyć w jaki sposób działa ten mechanizm – ma to odniesienie do każdego przekonania i również dotyczy bogactwa oraz zamożności.

1537 Podobnie jak i bieda: to także stan umysłu. Moralne dojście do bogactwa jest najważniejsze i stanowi solidny fundament do rozwoju, więc wobec tego jedynie działania moralne w bogaceniu się są sensowne. Pieniądze nie są źródłem całego zła, ale miłość pieniędzy jest (są one wspaniałym służącym, jednak strasznym panem). Jeśli sprzedajesz swój czas za pieniądz, to ma on wtedy władzę nad twoim czasem i życiem. Jeśli nie posiadasz odpowiedniej finansowej inteligencji – brak pieniędzy może uwolnić wiele zła tj. oszukiwanie, kradzież, przestępczość, rozstania, żałowanie sobie i poczucie życia w biedzie. Zawsze, jeśli będziesz pracował na pieniądze to będziesz ich niewolnikiem (zauważ, że jeśli brzydzisz się ludzi bogatych – to istnieje szansa, że zostaniesz zablokowany przez mózg w dojściu do bogactwa lub zostanie to tobie uniemożliwione ze względu na to iż: nie możesz mieć, tego czego się brzydzisz lub do czego masz niechęć, na poziomie podświadomym – konieczne jest więc zmiana przekonań jak i poglądów, jaka to zaowocuje zmianą uczuć w czasie, a wszystko inne podąży i proces będzie mógł się rozpocząć).
Najważniejsza inwestycja to ta poczyniona w siebie. Inwestycja w ważną wiedzę oraz zdobycie doświadczenia w ważnych dziedzinach ma najwyższe znaczenie, jeśli chodzi o dalsze życie – bo zrozumienie wywże na nie największy wpływ oraz będzie decydowało o naszych dalszych wyborach.

1538 Mogą także nosić przekonanie, że 'inni ludzie są biedni i nie mają pieniędzy, a każdy ledwo wiąże koniec z końcem': zapewne, jest to prawda, bo zadają się z innymi biednymi ludźmi jacy również podzielają ich myślenie (co jest wynikiem noszonych myśli i przekonań, gdyż ludzie podobni: łączą się). Zmiana dokonuje się zawsze, kiedy przekonania są zmienione na poziomie podświadomym, w znacznie rozłożonym czasie.

1539 Także, ze względu na nałogi (#7).

1540 Z wariacją: znalezienia aktualnie istniejącego produktu i jego sprzedaży w zmienionej postaci lub innowacyjnej formie sprzedaży (sprzedaż czegoś istniejącego w nowej formie, jak np. kawy w Starbucks czy własności intelektualnej pod postacią filmu, audio czy książki – w internecie). Istnieje także możliwość sprzedaży zwyczajowego produktu w sklepach stacjonarnych, jednak z zasady wiąże się to z wolniejszym tempem bogacenia się, o ile zostanie rozwinięta sieć, jako iż jeden punkt sprzedażowy często pozwala jedynie na utrzymanie się (i to także: nie zawsze) ze względu na silnie rozwiniętą konkurencję jaka w teorii wymusza jego sprzedaż po ustalonej cenie, co może zmniejszać zysk.
Jedni robią pieniądze np. robiąc rap, nagrywając muzykę a zarabiając na sprzedaży płyt czy koncertach (jako produkcie, który sprzedają – bogacąc się). Inni z kolei sprzedają swój czas robiąc coś dla innych ludzi, za co są w stanie zapłacić (jednak odbiorcą ich usług są większe firmy czy grupa ludzi, jacy przychodzą do nich po poradę czy pomoc). Jakie ty, masz w tej chwili towary na sprzedaż?

1541 Wynajmu, dzierżawy (np. własności intelektualnej, wynalazku).

1542 W istocie cały mechanizm jest bardziej skomplikowany ze względu na pewną ilość zmiennych jak np. konkurencja, dostępność, jednak w ostateczności – wszystko sprowadza się do sprzedaży wysoko marżowego produktu (bądź nisko marżowego, jednak bazując na wielkości samej sprzedaży). Jako przykłady serii dokumentujących proces inwestycyjny czy od koncepcji do pomysłu, mogą być: How'd You Get So Rich czy Dragon's Den (jednak tylko zagraniczne odcinki, gdzie płynie nauka – co nie jest spełnione w edycji polskiej, jaka przypomina raczej parodię tego programu oraz brak jest wiedzy dot. procesu). Innymi, mogą być m.in. serie: Shark Tank (jako kontynuacja pierwszego serialu), CNBC - How I Made My Millions czy epizody z witryny: www.therisetothetop.com/.

1543 http://xernt.com/Why-not-to-be-rich (w jez. ang.).

1544 Pamiętaj przy tym, że wszystko musi być zrobione co do ostatniego momentu, zawsze.

prawdziwych i realnych potrzebach odbiorców). Zacznij zawsze od początku, już z pewnym doświadczeniem.

Jeśli coś jest wartościowe to się sprzeda. Wszystko wartościowe idzie sprzedać, tylko trzeba znaleźć odpowiedniego kupca lub całą grupę odbiorców na swoje produkty. Twoim zadaniem jest stworzenie bądź znalezienie produktu, przy dobrej/ wysokiej marży i sprzedaż go do jak największej liczby odbiorców (najlepiej produktu dla mas, jakiego sprzedaż pójdzie w miliony).

Ze względu na ważność jeszcze raz: pieniądze znajdą ciebie, jeśli będziesz miał produkt lub usługę jaka będzie pożądana. Poziom twojego sukcesu finansowego będzie limitowany jedynie od ilości nabywców jak i zyskowi płynącemu ze sprzedaży.

Jeśli sam nie zdobędziesz pieniędzy na rozwinięcie biznesu to raczej nikt ci nie da[1545]. Licz więc tylko na siebie i na to co możesz zdobyć.

Konieczne jest także zostawienie trwałego śladu pamięciowego u wszystkich napotkanych (conajmniej większości). Oznacza to, iż musisz się wyróżniać – być oryginalny, jednak subtelnie: uzyskuje się to poprzez inną od innych mowę ciała, ton głosu, zachowanie czy sposób ubioru (najlepiej: wszystko połączone). Celem jest bycie innym od innych, czyli kontrastowanie z tym co jest typowo widziane lub słyszane, tak aby doszło do utrwalenia śladu pamięciowego. Jest to ważne, gdyż pozwoli tobie na wybicie się na szczyt, ze względu na to iż większość ludzi z reguły mówi, przekazuje informacje dalej o takich ludziach, a generuje to popularność (dotyczy to także wszelkich produktów, firm, widzianych logo oraz metod identyfikacji z marką).

Wiedz, że w biznesie nie tylko trzeba być uczciwym, ale przede wszystkim: kierować się uczciwością jako iż wszystko jest zbudowane na zaufaniu. Jeśli go jest brak, to jest to przepis na porażkę. Zrób i ułatw wszystko tak, aby taki efekt został dostarczony potencjalnym kontrahentom (umożliw znalezienie ciebie, potwierdzenie twoich informacji – referencji i szereg innych składających się na to elementów jak np. profesjonalny wygląd strony internetowej firmy).

Najlepszą metodą traktowania ludzi – jeśli nie są zainteresowani w zrozumieniu i wobec tego nie chcą się zmienić: jest ich całkowita i kompletna ignorancja (dotyczy to także wszelkich umysłów jakie nie są ważne na drodze do osiągnięcia celu, a jakie mogą być przeszkodą lub zabrać twoją energię). Jeśli nie ma tej ostatniej z twojej strony – nie mają oni do czego się podłączyć by wyładować swoją frustrację (jest to ukrytą przyczyną ich zachowania). Jest to element o jakim mogą, jednak nie muszą ciebie powiadomić – co jest przyczyną oraz to czego tak naprawdę oni od ciebie chcą, jeśli stoją tobie na drodze (mogą mieć dobre powody, a tylko ich poznanie powoduje zmianę ich zachowania – typowo jednak zignoruj to, jeśli nie są oni ważni na drodze do twojego celu, jako iż będziesz marnował energię jaka może być wykorzystana w znacznie lepszy sposób). Traktuj ich jako powietrze, bo z zasady ich celem jest zawsze sprowokowanie ciebie. Ludzie, jacy są ważni tobie w czymś, a przestają wykonywać/ robić coś co jest dla ciebie ważne – musisz zawsze reagować odpowiednio i zdecydowanie (najczęściej rozmowa jest wystarczająca). Motywy i cele, wartości ludzi są sekretem poznania oraz kluczem do zmiany ich postawy na tą zgodną z twoimi celami, więc wykorzystaj tą wiedzę przy pracy z umysłami, jakich współpracę chcesz pozyskać (jaka jest konieczna do osiągnięcia twoich własnych celów). Zrozum to dobrze: jeśli ktoś intencjonalnie chce przeszkodzić w twojej pracy, by stestować twoją 'moralność' – to unikaj walki, jeśli jest to bez znaczenia, bo: celem twojej pracy jest zupełnie coś innego (z reguły jest tak, że osoba ignorowana odpuszcza po czasie ze względu na to iż energia nie została podjęta[1546]). Jednak jeśli swoimi działaniami osoba ta aktywnie uczestniczy w przeszkadzaniu tobie – stając się twoim wrogiem, to upewnij się iż spotkasz się z tą osobą oraz odbędziesz z nią rozmowę po to by poznać jej motywy (czyli: dlaczego to robi) oraz intencje, przy czym: co chce osiągnąć (o ile tylko jest w takiej rozmowie zainteresowana: typowo ludzie z wyższą moralnością $\mu > 0.35$ są – tych o niższej: zignoruj, gdyż z reguły potrafią oni tylko krzyczeć i wyzywać oraz nie są żadnym realnym zagrożeniem, ze względu na brak jakości jaka jest nierozerwalnie związana z polem

---

1545 Jeśli już masz istniejący biznes, jaki przynosi stałe i regularne zyski to jeśli jesteś w stanie się pogodzić z oddaniem połowy firmy (50%) lub conajmniej 40% to możesz rozpocząć poszukiwania takiego finansowania. Warto jednak skorzystać ze wszelkiej pomocy tj. bliskich, znajomych czy osób nieznanych jakie mogą być potencjalnie zainteresowane oraz zewnętrznych źródeł (np. pożyczki bezzwrotne).
1546 Ze względu na twój brak reakcji, prace są przerywane.

moralnym[1547])[1548]. Musisz zawsze odbyć taką rozmowę, a najlepiej z kilka po to by pokazać jej zrozumienie, nawet jeśli inicjalnie możesz być pewny iż znasz powody stojące za decyzjami tej osoby. Większość wojen wynika z nieporozumienia lub nieporozumień, stąd częste jest iż po takiej rozmowie – osoba łączy siły we wspólnym celu (twój wróg) a jako iż ma wiele do udowodnienia: często jest to bezcenne. Jeśli zamierzone działania nie odnoszą sukcesu, to należy podjąć inne poprzez uderzenie w czułe punkty tej osoby (system wartości) co również jest możliwe do zrobienia w moralny sposób – rzadko jednak kiedykolwiek, o ile w ogóle: dochodzi do tego momentu, jeśli cele i żądania na bazie kompromisu zostały spełnione wcześniej, więc zostanie to pominięte. Typowo najlepszą techniką jaka jest stosowana w wypadku niemoralnego aktu (będącego symptomem niemoralnego, tj. np. przesłuchanie, prokuratura jednak także cały szereg innych jakie muszą zostać pominięte w publikacji) jest technika odbijania (ang. mirroring), czyli nie przewidujesz – ale powtarzasz ruchy przeciwnika, więc zawsze wie on iż jeśli wykona jakiś ruch, to straty jakie poniesie będą dewastujące. Nie przewidujesz, ale powtarzasz – to co przeciwnik. Z zasady jednak te metody i działania są zmienne w zależności od celów, jednak w przypadku większości przypadków są aplikowalne i najlepszymi strategiami istniejącymi[1549]. Przykłady zostały ukryte celowo.

Przestań bać się od dziś pytać innych o pomoc, bo będziesz jej potrzebował. Oczekuj dla siebie więcej. Jeśli patrzysz czy ktoś tobie kibicuje czy obserwuje albo dodaje otuchy to możesz sie zawieść, a powienieneś liczyć tylko na siebie i patrzeć jedynie na swoje działania, bez oglądania się na innych. Jeśli kierujesz się tym, co zewnętrzne lub poparciem dla twoich akcji – zawiedziesz się, jako iż zawsze znajdą się ludzie jacy będą krytykować dla samej krytyki czy też wyrządzenia tobie krzywdy, bez wiedzy o czymkolwiek (o ile nie będzie to konstruktywna krytyka) albo po prostu tacy jacy powiedzą tobie iż oszalałeś oraz iż to co robisz: jest bez sensu i do niczego nie prowadzi. Przestań się więc zniechęcać, bo to normalne. Przestań także brać krytykę kogokolwiek do siebie – jesteś twardy i chłodny jak skała, od teraz. Co najwyżej znajdź elementy i zbuduj na ich bazie coś lub wyciągnij wnioski, jako iż ta wiedza często jest bezcenna oraz jedynie możliwa do uzyskania od krytyków jacy zostaną specjalnie przez ciebie sprowokowani do wypowiedzenia się. Krytyka przynosi więcej szkody niż zysku, jednak tylko ci na nią odporni[1550] w końcu dojdą do swych celów. Tak naprawdę na końcu to ty zawsze będziesz się śmiał i niech to będzie twoją motywacją.

Podobnie jak w życiu: zaczniesz wszystko etapami, także komplementując sprzęt (zawsze kupujesz najpierw co niezbędne i absolutnie konieczne, wysilając swój geniusz by zastąpić wiele wydatków lub załatwić najtańszym kosztem i zrobić to najlepiej). Najważniejsze jest osiągnięcie celu – patrz zawsze przede wszystkim, pierwszorzędnie: na własny interes, a dopiero później na interes wszystkich zainteresowanych[1551] (mimo, iż ten ostatni także musi być mocno uwzględniony).

Jeśli wiesz, że coś będzie przez ciebie zrobione średnio (w rzeczywistości) bądź na słabym poziomie, ze względu na brak doświadczenia jak i umiejętności zdobytych w przeszłości, w temacie – to mimo to: zrób to zawsze najlepiej. Tylko w taki sposób, zapoczątkowany jest proces nauki, doskonalenia i

---

[1547] Więcej w s. #3.
[1548] Aplikowalne jedynie do działań moralnych.
[1549] W przypadku aktu moralnego, także technika ma zastosowanie.
[1550] Ty wiesz, że wykonałeś rewelacyjną pracę a reszta – reszta jest już bez znaczenia. Wiedz, że na każdego krytyka z zasady jest kilka osób jakim to twoja praca jest objawieniem bądź naprawdę rewelacyjna, jednak to z zasady krytycy mają cokolwiek na jej temat do napisania bądź też powiedzenia i jest to oczekiwane (testowane jest twoje zaparcie do dalszej pracy i wytrwałość, a jeśli zrażasz się po kilku negatywnych opiniach czy opiniach krytycznych: wszystkich – to nigdy nigdzie dalej nie pójdziesz ani nie dojdziesz do nikąd, bo zaprzestaniesz działań w jej wyniku). Musisz pokazać, że potrafisz – w końcu każdy musi zdobyć doświadczenie, jest to przewidywane i brak jest powodów do wstydu, jeśli nawet początkowo nie wychodzi albo jest zrobione w sposób słaby. Przestań się denerwować, bo tak naprawdę krytycy napędzają popularność tobie i jest to ich pozytywna rola – śmiech/ ośmieszenie jest najlepszym promocją i spójrz na to w ten sposób. Jedynie w czasie oraz przy pełnym zaangażowaniu oraz motywacji te cechy zostaną poprawione, a tobie przyjdzie oczekiwany wynik – bądź wytrwały, maksymalnie. Jest to w szczególności odniesione do tych, jacy to wzięli kredyt na realizację pomysłu – wtopili pieniądze (stracili) a biznes nie okazał się sukcesem i w tego wyniku (a także konieczności znacznej pracy oraz potrzeby oddania tego długu): zniechęcili się na zawsze, zamiast podjąć kolejny pomysł – tym razem, bogatsi o te doświadczenie (z zasady prawda jest odwrotna: jeśli ktoś mówi, iż jest to wspaniały pomysł czy poklepuje po plecach – wtedy należy być szczególnie czujnym).
Musisz żyć i oddychać swoimi planami (mając je cały czas w głowie i działając wg nich). Najtrudniej jest zawsze by: zacząć.
[1551] Z tego względu, iż jeśli sam nie będziesz na niego patrzeć – to nikt tego nie zrobi za ciebie (zauważ, że jest to inna postawa od postawy pasożytniczej, gdzie wyznawcy filozofii – s. #3 patrzą jedynie na własny interes, co przyczynia się z reguły do krzywdzenia wszystkich pozostałych). W wyborach jakich dokonujesz, musisz zawsze kierować się moralnością, myśleć oraz patrzeć na dobro ogółu (pierwszorzędnie zawsze patrząc na siebie, później na rodzinę, a dopiero potem na wszystkich innych).

perfekcji (po czasie będzie to robione nieco lepiej, lepiej, średnio i tak kontynuuj aż dojdziesz do więcej niż mistrzostwa w działaniu i zrozumieniu – po czasie zauważysz, że to co zostało przez ciebie rozpoczęte wcześniej: urosło). Każdy tak zaczynał. Upewnij się tylko, że masz początkową wiedzę i zasoby, a reszta się odsłoni jeśli tylko ruch zostanie zapoczątkowany. Podejmij więc działanie i niech ono będzie mocno ukierunkowane. W końcu[1552] się nauczysz i uda się (zacznie powoli wychodzić to co jest przez ciebie robione).

Musisz zawsze działać z tym co masz[1553]. Nie z tym, co możesz mieć lub będziesz miał[1554]. Jeśli możesz coś załatwić to załatw to natychmiastowo i ponownie: działaj z tym co masz. Działaj, bo czas ucieka. Jeśli jesteś mało zmotywowany to spójrz na to w ten sposób: zrób coś natychmiastowo, a będziesz miał więcej czasu na odpoczynek (ten ostatni jest także nagrodą za rewelacyjnie wykonaną pracę i wyznaczaj go sobie często, dzieląc na bardzo małe okresy wypoczynku typu od 40 do 55 minut). Zapracujesz sobie na pewne cechy, zdobędziesz majątek lub fortunę w ciągu 5 lat jeśli się ostro przyłożysz i będziesz mógł odpocząć – będziesz mógł odpoczywać w teorii całe późniejsze życie, jeśli tylko będzie to twoją wolą[1555]. Inni, z kolei (twoi przeciwnicy lub ludzie twojego rocznika) będą z kolei wiązać koniec z końcem by przeżyć oraz narzekać jakie to pensje są małe, że na nic ich nie stać – w efekcie, ich życie będzie pasmem nieszczęść i niepowodzeń związanych z brakiem pieniędzy lub co najwyżej: będą oni przejmować się przez cały ich okres bycia tu, w efekcie – tracąc przez to, że nie podjęli jednej tylko decyzji by zmienić to – dorobić się i przejść na emeryturę[1556] wcześnie (zamiast tego będą chodzić codziennie do pracy, bo jeśli nie pójdą – to nie będą mieli pieniędzy na egzystencję, rzadko kiedykolwiek coś osiągając większego lub wartego osiągnięcia). Czy nie wydaje to się tobie rozwiązaniem łatwiejszym (mimo, że inicjalnie trudnym)?

Zazwsze docelowo musisz dążyć tam[1557], gdzie jest źródło kapitału (miejsc, gdzie występuje największe skupisko bogactwa – prawdopodobnie stolice danych krajów).

Jeśli się poddasz, po drodze: to przegrasz. Zawsze musisz walczyć aż do samego końca, czyli do momentu odniesienia sukcesu oraz także po – nawet jeśli ma to trwać kilka, kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Jeśli trwa to tak długo, to znaczy iż coś źle robisz lub zbyt słabo się starasz – gdzieś po prostu popełniasz błąd[1558]. Zgłęb jeszcze raz tą wiedzę i zastosuj się do programowania zawartego w s. #9:Q23[1559].

Z reguły jest także tak, że samo nic się nie dzieje – trzeba zawsze działać wg stanu aktualnej wiedzy, nieustannie ją zwiększając. Metodą na wprowadzenie zmian w swoim życiu, jest dodawanie jednej

---

[1552] Problemem jedynie jest to, iż wymagana jest do tego wytrwałość – stąd jest to cecha jaką musisz praktykować oraz także – by zawsze mieć w głowie cel, jaki ma zostać osiągnięty. W czasie, zostanie to zrobione – działaj więc zawsze z takim przekonaniem.
[1553] Zawsze musisz mieć docelowo wszystko swoje. Jedynie wtedy zachowasz spokój emocjonalny oraz pełną kontrolę: w sensie, jeśli chodzi o przedmioty/ narzędzia ważne.
[1554] Inaczej zwane: 'życzeniowe myślenie'. Jedyne co trzeba patrzeć to fakty jak i twarde, potwierdzone liczby i inne.
[1555] Nawet jeśli, w pewnym przypadku zbudujesz biznes sprzedażowy, a twoje zarobki będa oscylowały na czysto k. 5,000-7,000 zł miesięcznie oraz mając zaoszczędzone pewne większe pieniądze, kiedy ty wykluczysz konieczność swojej pracy w biznesie (co najwyżej doglądając go) to wciąż będziesz w lepszej sytuacji, niż ci – którzy jeśli do pracy nie pójda, to zostają bez środków do utrzymania (jako iż te są przejadane z zasady bardzo szybko).
[1556] Na starość, będąc na doli państwa lub ośrodków pomocowych (czy innych ludzi – jednak z tymi, też może być różnie). W efekcie, mając niewiele lub mało (utrzymaj się z emerytury 700-1,100 zł/ miesiąc za 40 lat przy stale rosnących cenach i kosztach życia).
[1557] By: mieszkać oraz rozbudować swoją bazę operacji.
[1558] Z zasady jednak usprawiedliwienie jest znacznie prostsze: twoje intencje, motywacje, zdobywanie wiedzy oraz działania – są zbyt mało intensywne: zbyt mało czasu poświęcasz przedmiotowi twojego pożądania i prawdopodobnie podejście do tematu jest w stylu: 'zrobię, zobaczę – może się uda' po czym rezygnujesz (na b. długie okresy czasu, zamiast iść z doświadczeniem w kolejne i kolejne przedsięwzięcie). W istocie brak silnie skoncentrowanego i skupionego wysiłku, przy 100% poświęceniu przez lata – powoduje iż proces ten odkłada się w nieskończoność, a okazje przechodzą tobie przed nosem, ze względu na braki w dyscyplinie oraz zaangażowaniu (w znacznym uproszczeniu). Efekt jest taki, iż cele pozostają marzeniami, do jakich realizacji się nigdy nie przystępuje – a pamiętaj: marzenie zawsze zostanie marzeniem, póki sam nie wstaniesz i go nie zdobędziesz (implikuje to np. iż jeśli marzysz o napisaniu książki – to pozostanie to marzeniem na zawsze, nim od dziś – każdego dnia, nie zaczniesz jej pisać regularnie: dopiero, po znacznym czasie nabierze ona kształtów i twoje marzenie zostanie spełnione – jeśli czegoś nie wiesz, to zostanie to odsłonięte w procesie, jeśli tylko wysiłek i wysoko-zmotywowane działania zostaną podjęte). Tyczy się to także wszelkich innych dziedzin życia.
[1559] Konieczne może być także zadanie się z ludźmi najlepszymi, jacy to już osiągnęli sukces w sektorze naszego pożądania, a od jakich wiele można się nauczyć (nawet jeśli nie masz dostępu do takich osób to wciąż są książki, jaka część z nich napisała – co może stanowić pewny dostęp do procesu myślowego tych osób).

dziennie i życie wg niej lub spisanie i ułożenie całego planu ze wszystkimi[1560] zmianami oraz wprowadzenie powyższych do rutyny ciągłych zachowań, działając wg tego planu – trzymając czas jego wykonywania powyżej trzech tygodni, gdzie stanie się on nawykiem[1561]. Tyczy się to także wykonywanej pracy: jest ona podzielona na mniejsze części, a każdego dnia podejmowany jest wysiłek by 'popchnąć ten pociąg' nieco dalej – w ten sposób dochodzi zawsze do ukończenia każdego podjętego przedsięwzięcia (są momenty, gdzie zwyczajnie jest się wypalonym bądź zmęczonym i wtedy z reguły 1-2 dni przerwy są wystarczające, gdzie nie jest robione nic/ prawie nic[1562] związane z wykonywaną pracą), po czym wysiłek jest kontynuowany aż do jego zakończenia i prawdopodobnie – także po.

Wiedz, że ludzie sukcesu są deycyzyjni – podejmują oni decyzje na bazie faktów i wiedzy. Jeśli nawet są niepewni wobec jakiejś, to zdobywają oni informacje oraz podejmują wybór by zaobserwować jego skutki w czasie. Wynika to także z wysokiego zasobu poziomu energii moralnej (ludzie o niskim poziomie moralności mają wysoki problem z podjęciem jakichkolwiek, ze względu na to iż w przypadku niepowodzenia – będą szukali oni kozła ofiarnego, patrz s. #3). Zawsze także musisz patrzeć na siebie z dystansu i wobec tego przestać brać cokolwiek do siebie (docelowo: czegokolwiek co by zaburzyło bądź mogło wpłynąć na twoją wewnętrzną integralność). Najważniejsze jest to, by przestać się bać czegokolwiek oraz by decyzje nie paraliżowały – chcesz je podjąć i brak jest zła, jako iż to ostatnie istnieje jedyne przy zwlekaniu – gdzie coś musi zostać po prostu zrobione. Tylko ty jesteś odpowiedzialny za swoje wybory i tylko tobie pozostaje zadbanie, by to one były najlepsze. Jeśli masz problemy decyzyjne, przypisz A/B opcje np. Wchodzę/ Nie wchodzę[1563] po czym następnie – rzuć monetą, a wtedy zobaczysz co tak naprawdę chcesz w moment przed jej upadkiem (ta spontaniczna myśl wyjawi czego tak naprawdę chcesz i co jest wg ciebie lepsze) – z zasady tą decyzję powinieneś podjąć. Z zasady.

Zdaj sobie także sprawę z tego, iż do wszystkiego – każdej akcji, bądź działania, włączając w to interakcje: zawsze wchodzisz z wcześniej ustalonym celem. Uczyń to nawykiem i dąż do maksymalnego.

Pokonanie na zawsze strachu jest najważniejsze, a robi się to jedynie poprzez maksymalne zdobycie informacji o jego przedmiocie oraz w jej wyniku: pewne siebie podjęcie danej akcji (po prostu: zrobienie tego, bez względu na wynik[1564]). Przyczynia się to do poszerzenia strefy komfortu (wykonania rzeczy bądź akcji jakich w przeszłości się baliśmy lub nas przerażały). Zostanie powtórzone jeszcze raz: wynik jest bez znaczenia lub też rezultat (czy wyjdzie/ czy nie/ czy się ośmiesze/ czy nie/ czy to jest sensowne/ czy też nie/ muszę poczekać czy też nie itp.): chodzi o wykonanie tej akcji, po to by przesunąć barierę naszych możliwości – z czasem będzie to naturalne i stanie się komfrortowe, a będzie to konieczne do pójśćia dalej[1565]. Najważniejsze jest zawsze iście do przodu, a nie cofanie się- więc jeśli wyczuwasz taką barierę to zawsze wykonaj to, zrób to czego się boisz – w ten sposób programujesz mózg na sukces (jako iż jesteś w istocie zwycięzcą, mimo iż możesz tego jeszcze nie wiedzieć).

Musisz najpierw zacząć od gry pozorów. Zauważ, że często nie jest możliwe by przeskoczyć pewne elementy. Podobnie jak alkoholik, co chce wytrzeźwieć – nagle nie stanie obok i to się nie stanie, bo musi przejść przez proces trzęsawki i 'suszenia' (czyli conajmniej cały kolejny dzień, nim alkohol zejdzie). Tak samo jak od razu nie staniesz się najlepszym biznesemenem ani nie osiągniesz raczej od razu światowego sukcesu. Do tego potrzebny jest czas i doświadczenie, a te tylko zdobywasz: nieustannie działając oraz ucząc się na błędach swoich, jak i błędach innych (przy równoczesnym

[1560] Co jest rekomendowane i wykorzystywane przez autora, jednak tylko po zdobyciu oraz rozszerzeniu znacznym wiedzy dot. powyższych (z każdej, z osobna).
[1561] W praktyce to prawie zawsze nigdy nic nie idzie z planem, mimo iż ten ostatni zawsze musisz mieć i dostosowywać go na bazie ciągłej (adoptując się stale do nowych warunków).
[1562] Zapisywane są jedynie koncepcje/ nowe pomysły/ przemyślenia bądź nowe rozwiązania istniejących rozwiązań.
[1563] Inne: kupię/ nie kupię, wybiorę A/ wybiorę B (opcje) itp.
[1564] W istocie, to chodzi jedynie o to by zawsze podjąć dany krok – wynik się już nie liczy, a jedynie to iż zostało to zrobione (jako przykład może być np. pójście do dwóch milionerów, jakich się kompletnie nie zna we własnym mieście i spytanie o pomoc w nowym pomyśle).
[1565] Jeśli zawsze będziesz się cofał i nie podejmował odważnych akcji, to zawsze będziesz po stronie większości, jacy to bali się iść w życiu po to co chcieli. Zabraknie tobie pewności, będziesz się ciągle bał i siedział, w tym co jest tobie komfortowe. Zawsze musisz podjąć krok do przodu i zacząć robić rzeczy jakich bałeś się w przeszłości lub jakie ciebie przerażały (co może być aktualne również dziś). Zrób to, po prostu to zrób i wyrób sobie nawyk robienia tego – przekraczania własnych barier, pokonywania demonów jak i przezwyciężania strachu.

poszerzeniu wiedzy z książek, materiałów wideo, nagrań audio – audiobooków[1566] oraz również: obserwacji i kontaktu z najlepszymi).

Idź zawsze spać ze spokojną czystością umysłu oraz pewnością, że twoje cele zostały już osiągnięte – pamiętaj o tym. Ważne jest tutaj zrozumienie, że z negatywnymi stanami jakie człowiek zabiera w sen, bywa bardzo trudno przestać utożsamiać się po obudzeniu, stąd pamiętaj by zawsze zasypiać z takim stanem umysłu (wzbogaconym najlepiej o tymczasowy problem, na jaki jest poszukiwane rozwiązanie), a rzeczy zaczną działać na twoją korzyść.

W przypadku wykonywania pracy: przestań raz i na zawsze skupiać się na jej ogromie (głównym obrazku), a zamiast tego: każdorazowo skup się na pojedynczych, najmniejszych jej elementach jakie możesz wykonać już teraz (zaczynając od najważniejszego, priorytetowego) i zróg go teraz. W czasie, kiedy wszelkie elementy zostaną zczyszczone – zauważysz jak łatwe to było (jeśli np. widzisz książkę 700 stron+ to przestań na nią patrzeć, że jest duża a raczej skup się na treści jaka jest interesująca bądź jaką etapowo musisz zgłębić – czytając po np. 15-20 minut dziennie, np. kilkukrotnie jeden rozdział złożony z kilku czy dwóch-trzech stron i wprowadź go w życie[1567]). Tylko jeden element na raz. Pamiętaj.

W ten sposób jesteś w stanie rozpocząć i zapoczątkować proces jakiejkolwiek zmiany. Uczyń to swoją zasadą, a będziesz zaskoczony rezultatami.

Jeśli idziesz za swoimi wewnętrznymi motywacjami, a przez to masz najwyższe motywacje do wykonywanej pracy – to czas, zawsze działa na twoją korzyść. Zrozum to i przyjmij do świadomości. Walcz jednak i pracuj dalej, bo możesz o czymś nie wiedzieć.

Działaj. Twój sukces, w czasach dzisiejszych jest mierzony wartością twojej sprzedaży, mimo iż już nawet nie chodzi o tą ostatnią, ale już tylko o zysk z niej wynikły. Jest to konieczność, bo jeśli nie będziesz miał pieniędzy to również nie rozwiniesz się, stąd zawsze pierwszorzędnie powinieneś dążyć do wzbogacenia, po to by móc zapewnić stabilność finansową sobie jak i rodzinie oraz najbliższym. Jeśli nie zarabiasz, to jesteś często postrzegany z zewnątrz[1568] jako lebiega, gdyż świat jest skonstruowany w taki sposób, że pieniądze są rzeczą konieczną. Ważne jest, aby w procesie dojścia do nich mieć wysokie motywacje oraz by działania podjęte były moralne, bo jeśli ich zabraknie to może dojść do utraty czegoś na co tak mocno się pracowało (bez dążeń wewnętrznych[1569], jakie są wbudowane w nas – motywacje zewnętrzne łatwo zostaną skruszone przez innych lub nawet samemu: odechce się nam). Póki ten cel nie zostanie osiągnięty pierwszoplanowo (jeśli nie istnieją inne, poboczne jakie mają większy priorytet jak np. zdrowie, które jeśli jest w zagrożeniu – wszystko inne, niezwiązane blednie przy tej materii) to musisz walczyć tak długo, póki nie zbudujesz własnego systemu wiedzy[1570] oraz inwestycji, jakie go poprą i umożliwią tobie zajęcie się wszelkimi innymi sprawami tobie ważnymi. Jest to wymóg w tym świecie i masz wybór: albo zrobić coś z tym albo umrzeć (bo nie sądzisz chyba, że dostaniesz emeryturę / o ile szaleństwem jest na nią liczyć – patrząc na obecne stawki, jakie są wypłacane). Zacznij żyć albo umrzyj unikając trudu i wysiłku jaki czeka ciebie by tam dotrzeć. Tylko ty, zawsze wybierasz.

Proces ten, można porównać do gry w jakiej kiedy osiągnie się wszystko – traci ona sens. Z tego też powodu, najważniejsze jest by po osiągnięciu jednego celu, zawsze mieć lub znaleźć następny jaki będzie wymagał naszego dalszego rozwoju, bo zawsze takowy istnieje. Jeśli takie działania nie

---

1566 Jako formy słuchowej materiału, w celu zdobywania nowych informacji.

1567 Tyle, ile jest potrzebne – w danym momencie. Tylko i wyłącznie (w większości przypadków).

1568 Zostanie to napisane: jako kogoś mniej ważnego, nie mającego zbytniej władzy (fizyczna władza jest wartością subtelną, a dla wielu: nieistotną) co również może być przyczyną obniżonego poczucia własnej wartości jako osoby i z pewnością może rzutować negatywnie na przyszłe życie (także, przez część: jako niewolnika systemu).

1569 Idź do s. #3,Proszenie.. po dalsze zrozumienie tzw. pojęcia ‘wewnętrznych motywacji duszy/ wewnętrznych dążeń’ jakie są wbudowane w każdego z nas.

1570 Ważne jest przy tym, aby przygotować się zawsze na najgorsze (ataki bombowe, nuklearne, huragany i upadek systemu) ale jeszcze przed tym: zidentyfikować agendy jakie mają lub mogą mieć wpływ na utratę zdrowia czy śmierć twoją jako jednostki (patrz: żywność genetycznie modyfikowana i kilkadziesiąt innych dziedzin jakie są do zgłębienia w zakresie własnym).

zostaną podjęte w trybie długoterminowym, w tej rzeczywistości – zostanie się z niej usunięty (czyt. czeka tylko śmierć, jaka zostanie poprzedzona mechanizmem zaprezentowanym w s. #3)[1571].

Jak zawsze: masz możliwość wyboru i jeśli już ma dojść do podjęcia do ciebie decyzji by stać się osobą proaktywną od teraz – to lepiej zrób to w tym momencie, gdyż czas ucieka momentalnie i pozostań z tą decyzja, do końca swoich dni by nigdy nie odpuścić[1572].

Nawet jeśli czegoś nie wiesz lub się boisz, że nie będziesz wiedział w przyszłości/ bądź nie będzie potrafił – to wejdź w dane działanie, o ile jest sensowne i moralne (do jakiego wykonania żywisz pewne motywacje). Musisz jedynie wiedzieć jak zacząć oraz mieć elementy potrzebne do rozpoczęcia tego procesu, bo jeśli to zostanie zdobyte – rozpocznij wysiłek. Zawsze z reguły jest tak, że pytania czy problemy jakie się pojawiają, są do rozwiązania i są rozwiązywane z łatwością jeśli tylko dojdzie do rozpoczęcia działań. Jeśli pojawiają się te ostatnie: to są one także do rozwiązania, każdorazowo (nawet jeśli zostaną lub będą musiały być przesunięte w czasie, to mogą wynikać one z powodów o jakich możesz nie mieć i nie mieć możliwości zdobycia wiedzy). Skup się na rozwiązaniach, zawsze. Zauważ, że pojawiają się one zawsze a ich celem jest dopracowanie projektu, wykazanie niedopatrzeń w planowaniu czy ujawnieniu niewiedzy jaką trzeba uzupełnić: warunkując rozwój własny i intelektów zaangażowanych[1573]. Jeśli problem się pojawi – musi on być zawsze rozwiązany natychmiastowo, a dopiero później jesteś w stanie i możesz odpocząć – zapamiętaj sobie to (wtedy krótki odpoczynek należy się tobie).

Zdarzą się w międzyczasie momenty, kiedy będziesz miał już wszystkiego dość – zrób sobie wtedy przerwę, zawsze. Naprawdę potrzebujesz robić sobie przerwy. Po zregenerowaniu baterii – powróć do wykonywanej pracy. Jest to jak najzupełniej normalne i ważne jest by ten odpoczynek jednak nie trwał zbyt/ przesadnie długo. Po prostu tylko tyle, ile jest potrzebne. Wiedz także, że uczysz się również od ludzi jacy wyrządzają tobie krzywdę, więc zaakceptuj to i podejmij odpowiednie środki by zneutralizować te wpływy.

Jeśli myślisz, że ‘co tu robić’[1574] skoro prawdopodobnie przez lata szłeś złą drogą (lub może lepszym określeniem byłoby: bezcelowo, bez wyznaczonych ‘głębszych’ lub bardziej długoterminowych celów) to wiedz, iż samemu musisz teraz wykonać tą pracę, najlepiej zająć sobie czas na przemyślenie wszystkiego – nie jest to łatwe. Musisz samemu poszukać w czym sprawdziłbyś się lub czym mógłbyś się zająć. Konieczne jest ułożenie planów i odnalezienie w sobie jakiejś pasji, którą mógłbyś się zająć od teraz, a jaka w przyszłości może zaprocentować. To, że nie weszłeś od razu na dobry tor – nic nie oznacza: informacje te lub doświadczenia jakie zdobyłeś w trakcie życia zaprocentują unikalnych doświadczeniem, dzięki któremu – jeśli tylko zaczniesz działać w kierunku swoich celów, będzie miało znaczenie ważne jak i poglądowe. Odpowiedzią autora jest oprogramowanie jakie jest m.in. w #9:Q23 oraz te zawarte w #X2, w czasie znacząco późniejszym. Warto jednak zacząć już szukać drogi właściwej dla siebie już dziś, gdyż w ciągu następnych kilku lat (5-7 lat) – będziemy już żyć zapewne marzeniem, jakie stworzyliśmy sobie właśnie dnia teraźniejszego. Od tego jak szybko się to stanie, zależy tylko od nas i od naszych motywacji, w tempie kroczenia do celu.

Musisz także zdać sobie sprawę z tego, że nic tak naprawdę nie może naruszyć twojej wewnętrznej harmoni ani samopoczucia – żadna uwaga, komentarz czy nawet zdarzenie. Jesteś zawsze spokojny, pewny siebie i opanowany – nie promieniujesz emocjami na zewnątrz (tak robią tylko amatorzy). Inni ludzie mają swoje racje i pogląd na ciebie, a jest to ich problem – nie wiedzą tego, co ty wiesz i niech

[1571] Co dotyka w szczególności ludzi starszych – jacy przeszli już na emeryturę oraz jacy w wyniku tego: przestali wykonywać silnie zmotywowaną pracę (jest to proces postępujący, w jakim zatraca się zdolność do wszelkich umiejętności prócz rozmawiania, aż do permanentnego odejścia).
[1572] W retrospekcji: tylko jeden z wariantów dróg jest sensowny, bo skoro czas upływa to dlaczego mniej wartościowe wydaje się ‘przebolenie’ tych paru inicjalnych lat i później czerpanie z tych osiągnięć do śmierci, niż zabawa dziś jaka de facto nic nie daje, po to by cierpieć i męczyć się całą swoją przyszłość czyli jutro, ze względu na braki w wiedzy ‘jak to się robi’ oraz braku umiejętności jak i wyrobienia pewnej jakości pracy – czego efektem jest postępująca frustracja, zazdrość i wszelkie inne, jakie są destruktywne dla zdrowia oraz blokują otrzymywanie (także od praw moralnych, bo nie możesz dostać lub nie może to wejść do twojej rzeczywistości – coś co powoduje twoje obrzydzenie lub złość albo jest obiektem twojej zazdrości, jako jeden z sekretów). Wg autora, nie jest to kwestia wyboru, a obowiązkowa konieczność.
[1573] Jest to naturalne i oczekiwane (zdarza się zawsze, wszędzie – a najwięcej u tych, którzy nie praktykują proaktywności).
[1574] Prawdopodobnie uciekając w alkohol/ narkotyki lub spędzając czas w zawieszeniu, w tzw. ‘poczekalni dusz’ gdzie żyłeś z dnia na dzień, bez głębszej filozofii – w odpowiedzi na obecne wydarzenia.

tak pozostanie. W końcu przykład jest najlepszym materiałem do przekonania kogokolwiek. Jako, że idziesz za swoimi wewnętrznymi motywacjami, to wiesz i jesteś tego świadom iż nic nie jest w stanie tego naruszyć: żadne zdarzenie wewnętrzne. Idąca pewność, że prawa moralne zaniosą cię w końcu tam, gdzie pożądasz (nieczęsto będąc również przykro po drodze) da tobie siłę by walczyć każdego kolejnego dnia.

Jeśli tylko będziesz się rozwijał to będziesz trwał, zamiast być nastawionym na marazm, przetrwanie, cierpienie i pustkę w tego wyniku (tzw. brak zajęcia tym spowodowany). Nawet jeśli wytrzymasz długi czas w tym zajęciu, jakie jest przez ciebie wykonywane (a nie jest dla ciebie zbyt motywujące, bo nie jest zgodne z twoimi wewnętrznymi motywacjami) to z pewnością twoje życie nie będzie napewno pełne lub takie jakbyś chciał aby było oraz najprawdopodobnie dołączysz do grupy (o ile już nie jesteś w niej): ludzi narzekających na swój los oraz obwieszczającym (i myślącym wewnętrznie) jakie to 'życie jest okrutne i że – nie jest łatwo'[1575]. Jest trudno, jednak tylko na początku – okresie jaki jest dość długi i naprawdę trudny, ze względu na brak doświadczenia jakie jest konieczne w celu zmiany swojej sytuacji[1576].

Często ludzie kupują produkty jakie to rozwiązują codziennie problemy jakie mają, tj. golenie się (np. Gilette Proglide czy inne) czy roczne rozliczenie podatkowe (PIT, księgowy). Bazując na tych problemach można stworzyć np. biuro rachunkowe jakie będzie prowadzone przez internet (inFakt.pl lub inne tego typu) wraz z wystawianiem wszystkich faktur online, znacznie redukując koszty prowadzenia działalności gospodarczej (kolejny pomysł: przenoszenie firm za granicę, gdzie otrzymuje

---

[1575] Większość ludzi wykorzystuje bezcelowo conajmniej z pół dnia (wykonuje czynności mało sensowne, jeśli w ogóle mające jakiekolwiek znaczenie prócz odpoczynku). Jest przekonaniem autora, że zapewne dałoby się skrócić/ całkowicie odrzucić/ zmienić/ wydelegować/ zoptymalizować/ zapomnieć tak by odzyskać więcej niż 4-7 godzin dziennie, całkowicie dla siebie. Dwie godziny dziennie, to ponad 700 godzin nowej wiedzy rocznie, a często informacja/ sekcja wiedzy wraz z jej natychmiastowym zastosowaniem – może decydować o całym przyszłym życiu. Ilość potrzebnego snu także musi zostać zredukowana.
Większość ludzi nigdy nie podejmuje silnie skoncentrowanego wysiłku – jeśli już do niego dochodzi to z zasady, brak mu jakości oraz przede wszystkim brakuje osobie zainteresowanej: wytrwałości. Ludzie typowo stale, wybierają rzeczy łatwe i przyjemne jak np. gra w pokera czy gry. Jeśli wysiłek nie jest nigdy podejmowany to brak jest z definicji wygranej. W perspektywie krótkoterminowej jest to bez większego znaczenia, jednak z zasady takie czasowe odstępstwa trwają u większości życie i to powoduje przegraną tych osób. Jest ciężko, początkowo – jednak ludzie proaktywni podejmują stale wysiłki by zwyciężyć: pamiętaj, że są to dokładnie tacy sami ludzie jak ty, którzy zdenerwowali się i podjęli decyzje, że osiągną to co wyznaczą. W odróżnienia jednak od zwykłych osób postanowili zdobyć wiedzę i działać bez względu na rezultat, by w procesie posiąść lub zdobyć pożądane jakości (iż zrobią wszystko, by ten cel osiągnąć). Wierzyli w swój sukces i wiedzą, że ewentualnie przyjdzie. Ty też możesz stać się jednym z nich, po czasie (s. #3). Jest pewne iż jeśli dojdzie przez ciebie do podjęcia decyzji podobnej – to prawa moralne zaniosą cię tam, gdzie będzie tobie dane zdobyć doświadczenie, wiedzę i umiejętności jakie będą konieczne tobie do zrealizowania lub osiągnięcia wyznaczonego celu (jedyne co jest konieczne, to wiedzieć co chcesz osiągnąć oraz mieć zaangażowanie w zrealizowanie go oraz pewną minimalną ilość wiary). Jako przykład: możesz nagle znaleźć się w pracy księgowego, by nauczyć się pracy z liczbami (to się stanie).
Praca sama w sobie na pieniądze jest bezmyślna, jeśli nie jest powiązana z konkretnym i ważnym celem (jednak nie zawsze konsumpcyjnym, tj. przedmioty czy zobowiązania jak samochód). Jeśli zarabianie nie idzie równolegle z poszerzaniem wiedzy to wiedz, że biznesy czy inwestycje same się nie kupią ani nie zrobią. Tak, możesz znaleźć kogoś kto zrobi to za ciebie, jednak wciąż musisz posiadać pewną wiedzę, jaka wciąż: sama się nie zdobędzie. Praca, bez perspektywy długoterminowej oraz „życzenia" ('kiedyś znajdę, kiedyś zrobię' czy też 'myślę nad czymś lub planuję' – jednak bez akcji jakie by to poparły, zwłaszcza przy braku podjęcia takich działań: w przeszłości) prowadzi do tzw. 'zapuszczenia korzeni' (i oczywistej przegranej, bo jeśli nie pracujesz to nie masz pieniędzy – co implikuje, iż musisz robić stale, bo jeśli tego nie zrobisz to zwyczajnie nie będziesz miał zapłacone). Jest to błędne koło lub jakie także może być nazwane: wyścigiem szczurów (nawet przy posiadaniu znacznych oszczędności: w końcu zostaną one przejedzone). Nikt nie powiedział, że będzie prosto.
Po czasie zapewne odkryjesz, że potrzebowałeś tych wszystkich doświadczeń z przeszłości, by zbudować i mieć to co teraz. Bez nich – byłoby to niemożliwe (więcej patrz s. #9:Q30, #3, #7).
[1576] Może jest czasem mówione zbyt dużo albo zbyt fantastycznie, jednak tak wygląda proces i bądź go świadom. Wszystko jest ukierunkowane na zdobywanie wiedzy, a ta: rodzi się w bólu, cierpieniu i frustracji. Jednostki jakie przejdą tą ścieżkę nauki i będą ją kontynuować: zwyciężą, a cała reszta ponownie wejdzie na równię pochyłą i zostanie zmuszena do rozwoju, w wyniku zmian jakie zajdą w ich otoczeniu (kłopoty, długi, odwieszenie wyroków, inni niemoralni ludzie, utrata mienia itp.). Wybór należy do ciebie, jak zawsze – możesz tego nienawidzeć, ale to przyjdzie i bądź tego pewien. Tylko 1% odnosi prawdziwy sukces w życiu i paradoksalnie odniesienie go jest łatwiejsze niż bycie skazanym na to co przyjdzie nieuchronnie po ciebie, jeśli tylko zaniechasz starań. Dołącz do tej grupy.
Jeśli coś w życiu chcesz to musisz na to zapracować. Jeśli nie dostałeś tego przy urodzeniu, to wciąż pozostaje to do zdobycia. Możesz, jeśli tylko tego mocno chcesz, wierzysz w to, zaczynasz działania i je kontynuujesz aż do sukcesu, bo wiesz iż nic nie może ciebie złamać (tak, to wygląda). Realia pokazują, że są setki jak nie miliony ludzi jacy pokonali wszelkie trudności i wygrali, bo może ciało da się zniewolić, ale umysłu i własnych marzeń już raczej do końca nie.

się emeryturę 2,000 zł po np. 7 czy 10 lat prowadzenia działalności i stawki są niższe[1577]). Skoki spadochronowe zdają się także cieszyć zainteresowaniem w pewnych, turystycznych miejscach – może to tu jest okazja? Typowo jeśli sprzedajesz dziennie 100 hamburgerów: mając z każdego 3 zł zysku, jednak już tylko 1.50 zł przy odjęciu kosztów działalności jak i podatków (w tym dochodowego) to dziennie zarabiasz 150 zł. Idąc tym tropem warte jest zwiększenie ilości placówek jakie będą zajmowały się sprzedażą: zainwestować, wstawić tam solidnego i moralnego pracownika jaki będzie wspaniale wykonywał swoją pracę – zapłacić mu nawet więcej, aby nie odszedł i miał niezbędną motywację do pracy, a nadwyżkę z nowego punktu sprzedażowego wykorzystać: zainwestować ponownie, odłożyć, a część wykorzystać na siebie – by także nam żyło się dobrze. Możesz także sprzedawać drążki rozporowe (do pociągania się, na siłownię) jakie samemu będziesz robił w warsztacie[1578]. Z zasady w biznesie[1579] jest tak, iż idzie się jeden krok dalej – podejmuje się ten krok, a jeśli się on sprawdza to idzie się krok następny: jeśli nie, to się cofa i robi coś innego, odmiennego. Są to tylko przykładowe kierunki jakie pozwalają na znalezienie tego pomysłu, jaki to może uczynić nas milionerami[1580].

Pamiętaj, że zawsze musisz powtórzyć te kalkulację, a także zrobić rozeznanie w rynku oraz badania nim zdecydujesz się na wejście w dane przedsięwzięcie, jednak jest to praca jaką ty musisz wykonać lub osoby przez ciebie wyznaczone, by je potwierdzić. Zdaj sobie sprawę, że w publikacji zostały zawarte jedynie przykładowe kierunki myślenia, czy też pomysły jakie mogą być pomocne w tym procesie. Pilnuj kosztów, a zyski przyjdą same.

Ludzie bogaci myślą w zdecydowanie inny sposób od tzw. pracowników czy innych i w zasadzie to jest główna różnica, pomiędzy stanem posiadania obu z nich. Pierwsi są skoncetrowani na stworzeniu produktu, bądź jego sprzedaży innym – natomiast drudzy: oni są produktem (ich czas) i skupiają się oni raczej na wykształceniu (studia), zdobyciu kwalifikacji czy stawce godzinowej oraz ilości pieniędzy zarobionych w ciągu dnia tzw. 'na czysto'[1581]. Z zasady tylko ci pierwsi są zwycięzcami, mimo iż także zdarzają się osoby jakie 'przebranżawiają się' w wyniku pieniędzy zdobytych z pracy[1582]. Czy jest to konieczne? Niech każdy odpowie sobie sam.

Kolejną, dość widoczną różnicą jaka rozróżnia obu jest stopień podejmowania ryzyka, zaangażowanie oraz proaktywność. Przykładowo typowa osoba jaka należy do grupy, tzw. pracowników ('studia, dobry papier i dobrze płatna praca') nie wchodzi w biznesy ani nie angażuje się często w działania, bo wie iż mu się nie uda – 'nie ma do tego głowy' albo wie, że to bez sensu, bo i tak przecież sobie nie poradzi lub zdaje sobie sprawę, że narazi się na ośmieszenie albo zostanie oszukana czy nawet nie jest zdolna do poświęcenia czasu na bycie własnym liderem, gdyż wiąże się to z poświęceniem. Z kolei praca u kogoś jest z zasady łatwa, mimo iż może nie być przyjemna[1583] jednak pensja (wypłata) jest typowo zapewniona i taka osoba po czasie pracy idzie do domu, by odpocząć oraz ma zapewnioną pracę i źródło utrzymania – wystarczy tylko w niej być i coś porobić w niej. Osoby takie biorą z zasady tylko to co realne i natychmiastowe. W wyniku tego, z czasem (praca po 12 godzinach jest ciężka, a często po 8

[1577] Konieczne jest rozeznanie jak to wygląda pod kątem legalnym. Jest to jedynie przykładowy pomysł w celu zaprezentowania myślenia mogącemu być pomocnym w znalezieniu zajęcia w przypadku chęci posiadania biznesu (w przypadku wewnętrznych motywacji: przedsiębiorcy lub jako źródła utrzymania).
[1578] Przy szacunkowym koszcie materiałów na 20 zł oraz sprzedaży po 85 zł jest to w stanie dać całkiem przyzwoity zysk, pozwalając nawet utrzymać się z tego – może to być wykonywane jako praca dodatkowa).
Innym pomysłem jest wykonywanie destylatora ze stali, co może wiązać się z znacznie większym zarobkiem, jako iż jest sprzedawany typowo w cenie znacznie wyższej (nawet powyżej 1,000 zł) co z kolei teoretycznie powinno przełożyć się na większy zysk na jednostce (zdjęcia przykładowych urządzeń: www.xernt.com/business.ideas).
[1579] Inny jeszcze przykład: masz pewien kapitał i np. sprowadzasz soczewicę zieloną czy żółtą (produkt mało popularny, gdzie jest jeszcze nisza) kontenerami z Indii/ Kanady itp. gdzie cena na produkt jest najlepsza. Pakujesz ją w pudełka, a następnie zaopatrujesz w nie: sklepy spożywcze (w tym: hipermarkety, mając podpisane kontrakty). Sprzedajesz milion opakowań miesięcznie, z czego masz 20 gr zysku na jednym opakowaniu, po odliczeniu wszystkich kosztów oraz podatków. Zarabiasz 200 tys. zł miesięcznie, na czysto w tego wyniku.
[1580] Ujmując to w inne słowa: by się bogacić musisz 'gonić towar' (by zarabiać – musisz stale coś sprzedawać). Różnica w cenie, pomiędzy ceną zdobycia produktu a sprzedażą, przy odliczeniu podatków i innych – stanowi twój zysk. Sprzedaż musi zawsze się odbywać na bazie stałej lub okresowej (jednak tylko jakiej wartość pozwoli tobie na odbicie strat wynikających np. z braku sezonu). Jeśli masz produkty i je sprzedajesz ciągle: to bogacisz się, natomiast jeśli jest ich brak to jesteś skazany na zasiłki lub pracę dla kogoś, co nie jest złe jeśli oszczędzasz i planujesz własną działalność oraz wiesz, że w końcu się tobie uda. Oba mogą być połączone, nim nie przejdziesz w pełni na swój własny biznes.
[1581] Tego, co dostaną do ręki – po odprowadzeniu podatku. Także po to, by dostać 'dobrą pracę' czy być 'dobrze zatrudnionym': jakie to wyrażenia są często używane.
[1582] Także często, w wyniku zdobytych umiejętności – by zachować obiektywność.
[1583] Robić 12 godzin na mrozie czy na budowie.

godzinach[1584] jest trudna – właśnie nad swoim biznesem, gdzie zyski do osiągnięcia mogą być niepewne i wymagające znacznych nakładów, zwłaszcza kiedy brak jest wiedzy czy 'ktoś nie załatwi') nie są nawet zdolne do myślenia[1585] (w wyniku tzw. 'zapuszczenia korzeni', czyli po prostu: przyzwyczajenia do stylu życia, utartych schematów jak i pewnego komfortu, z tym związanego[1586]) a w wyniku braku tego pierwszego: nie są najczęściej (lub przestają być w czasie) zdolni do pracy, conajmniej przez długie miesiące[1587] bez żadnego wynagrodzenia, także braku jakichkolwiek gwarancji (to, że pracodawca nie zapłaci nie zalicza się do tego). Z zasady wybierając jedynie tylko to co bezpieczne i pewne, czyli w umyśle pracownika: realne. Pracodawcy, w istocie są 'działaczami' czyli osobami jakie w istocie przejmują stery nad swoim własnym życiem, poprzez stworzenie sobie warunków do jego rozwoju. Nie zawsze jest to regułą w wypadku pracowników.

W istocie, mimo że pracownicy nie narażają się na ośmieszenie i inne (często bardzo trudne wyzwania: przede wszystkim psychiczne i tkwiące jedynie w umyśle): to jednak ryzykują życie (poleganie na rządzie, a nie na sobie i własnemu kapitałowi: prowadzi często do frustracji, jeśli nie teraz – to w latach starości przy wypłacie emerytury bądź renty)[1588].

Najciekawsze jest to, że w istocie myśli oraz myślenie obu jest często jedynym czynnikiem jaki warunkuje ogromne różnice pomiędzy tymi dwoma typami, bo jeśli nawet praca jest ciężką – to także osoba druga, wykonuje ją – tylko, że u kogoś innego. W efekcie bogaci się bogacą, a biedni trwają często w tym samym lub pogrążają się i są uzależnieni od bogatych. Pasmo to nigdy praktycznie nie jest w stanie być przerwane, jeśli nie nastąpi zmiana myślenia: na znalezienie oraz oferowanie swoich produktów, zamiast bycie produktem samym w sobie (ze względu na to, iż lewar – czyli w

[1584] Należy wiedzieć, iż zasadnie czas ten w rzeczywistości wynosi więcej, jako iż czas potrzebny nam na dotarcie do pracy jak i przyjazd oraz przygotowanie jak i inne, zajmują nam z reguły często po godzinie lub nawet więcej, czyli w efekcie zamiast 8 godzin, pracujemy 10 godzin, mimo iż tylko za czas spędzony w pracy mamy z zasady płacone. Tyczy się to także czasu 12 godzin, gdzie w rzeczywistości jest to tak naprawdę 14 godzin. Licz się z tym i dokonaj optymalizacji, jeśli to jest przyczyną (np. wykorzystanie tylko 1 przerwy na 12 godzin, a przez to zwolnienie wcześniejsze zawsze z pracy poprzez brak wykorzystania tych pozostałych 2 przysługujących przerw po np. pół godziny lub jeśli to możliwe: wykonanie natychmiastowo całej pracy w czasie znacznie krótszym, po czym znacznie wcześniejszy powrót).
[1585] Osoba jaka ma stałą pracę, jaką lubi (lub zaczyna akceptować) albo po prostu jeśli jest nią stale wyczerpana: rzadko podejmie jakiekolwiek wysiłki do jej zmiany (także ze względu na zmęczenie towarzyszące pracy wykonywanej). Wbrew pozorom, to co mołoby być osiągnięte w pracy typowo wykonywanej – może być także osiągnięte na polu własnym, jednak konieczne jest do tego znaczne poświęcenie jak i działania oraz przede wszystkim pieniądze, jakie są potrzebne w nadmiarze. Z zasady jednak jesteśmy ograniczeni w podjęciu takich działań w wyniku przedmiotów bądź też obciążeń przez nas nabytych jakich dokonaliśmy w przeszłości lub jakie posiadamy aktualnie bądź też posiadaliśmy, a wciąż spłacamy raty (kredyt na mieszkanie, samochód, abonament na telefon i inne, wiele innych – patrz informacje w poprzedniej podsekcji) a jakie to powodują w istocie utratę wolności (zamiast pracy 8-godzinnej jesteśmy zmuszeni pracować w pracy 12-godzinnej, gdzie już żaden wysiłek po – w zasadzie nie wchodzi w grę, przy motywacjach jakie posiadamy – w czego wyniku tkwimy już w kajdanach niewolnictwa: pracując na banki, rachunki jak i usługi). Rozwiązaniem jest pozbycie się wszelkiego co zabiera nam pieniądze, a nie jest konieczne do naszego rozwoju czy rozwoju naszego nowego biznesu i trzymanie się zawsze możliwie z dala od kredytu, jak i usług jakie są w istocie zbędne. Należy przestać sugerować się innymi, a patrzeć jedynie na siebie. Tylko i to często jedynie w taki sposób jesteśmy w stanie wyrwać się z marazmu (jest to ciężkie, niepewne lecz opłacalne i to znacznie).
[1586] Dzieje się to zawsze i jest to naturalny cykl, także u przedsiębiorców. Prowadzi on jednak często do tragedii lub utraty biznesu, jeśli tylko rozwój zostaje zahamowany (co często się dzieje, jeśli nie są zmieniani dyrektorzy firmy, nie rzadziej niż co 3-4 lata). Najczęstszym problemem jest jednak odejście swoje, jako założyciela bądź kolejnego dyrektora, a danie pełnego przyzwolenia na działania komuś innemu, świeżemu i doświadczonemu – z nowymi pomysłami czy też innowacjami. Należy pogodzić się z myślą, że my również pełniliśmy pełną rolę w rozwoju firmy i konieczne jest często danie szansy komuś innemu, kto wniesie nowe i świeże spojrzenie, wyznaczając nowe kierunki, gdyż jeśli *nie* zostanie to zrobione to możemy stracić pozycję, a także przyczynić się do jej upadku.
[1587] Co często wiąże się z założeniem przemyślanego biznesu.
[1588] To co miało zostać zademonstrowane, to fakt iż często: brak wiedzy jak i doświadczenia dotyczący robienia pieniędzy w sposób legalny i moralny naraża daną osobę na utratę jej pracy ze względu na wygaśnięcie jej profesji lub też zmniejszone zapotrzebowanie czy też nawet niemożliwość znalezienia pracy w wykonywanym zawodzie. W istocie każdy powinien być w taką wiedzę oraz doświadczenie wyposażony, po to by nie tylko zapewnić sobie potencjalnie wyższe zarobki jakie są otrzymywane z biznesu, ale także by w ich wyniku: znacznie się rozwinąć poprzez szerszy zakres działań z nimi związany, a poprzez to poradzenie sobie w jakichkolwiek warunkach czy otoczeniu w jakim przyjdzie nam żyć.

uproszczeniu: ilość odbiorców jest różna, jako iż produkty są sprzedawane dla wielu, a swój czas sprzedajesz najczęściej do pojedynczych lub pojedynczej osoby, czyli tzw. pracodawcy[1589])[1590].

Jak siebie wyobrażasz za 5, 10 czy 15 lat? Czy masz już plan na siebie, jak i własne życie? Osoby jakie nie planują często go wcale nie mają i idą z tłumem, a to jest bardzo niebezpieczne, gdyż możesz skończyć tam gdzie zapewne nie chcesz. Jedynie przejęcie odpowiedzialności we własnym życiu może doprowadzić cię do sukcesu, a do tego musisz mieć plan i planować wszystko na papierze – mając realne założenia oraz wykonując każdego dnia plany do ich osiągnięcia, z zaadoptowaniem się (przystosowaniem) do nadchodzących informacji.

Jeśli nie będziesz proaktywny w swoich dążeniach to pewnego dnia możesz dostać się na ulicę. Oznacza to spanie pod klatami i proszenie się ludzi o pieniądze. Chcesz za wszelką cenę uniknąć tego upokorzenia, więc zacznij lepiej robić te plany i je wykonywać. Nikt inny nie zrobi tego za ciebie, gdyż ty jesteś jedynym kapitanem na statku własnym.

Należy także przyjrzeć się przede wszystkim własnej moralności – czy blokujesz innym dostęp do tego co mieć powinni bądź na to zasługują, często także opierając się na własnych prawdach bądź wierzeniach jakie wcale niekoniecznie muszą być prawdziwe, bez uprzedniego zapoznania się z dowodami lub myśleniem innych? Jeśli tak, to zmień to. Pamiętaj, że nawet najlepsi błądzą i raczej nikt nie wie wszystkiego, stąd bądź bardziej otwarty na rzeczy – nawet jeśli są one sprzeczne z tym co wiesz, bądź przez całe życie wierzyłeś i conajmniej: nie utrudniaj szerzenia tej informacji innym.

Wiedza jest najistotniejsza, a po jej zdobyciu należy ją zawsze natychmiastowo wykorzystywać/ utylizować w swoich celach i zadaniach, gdyż to jedynie zagwarantuje tobie sukces długoterminowo. Uczyń z tego nawyk i metodę działania. Testuj wszelkie rozwiązania pod kątem skuteczności, a przełoży się to na wyniki i ucz się stale, aż do końca swych dni.

Zawsze tylko i wyłącznie myślisz nad pomysłem aktualnym – tym nad czym pracujesz teraz, aż do jego ukończenia. Mimo, że jest możliwość i konieczność patrzenia na przyszłe trendy oraz tzw. horyzont zdarzeń, to jednak skup zawsze skup swoje myśli na jednym w danej chwili nim nie zostanie to zrobione.

Upewnij się także, że nie pozwolisz sobie przeszkadzać w trakcie twojej pracy. Jeśli więc jesteś szefem, bądź też pracujesz nad czymś: wyznacz dla ludzi np. czas od 18 do 19 kiedy mogą przyjść i swobodnie porozmawiać z tobą o swoich ideach – każ je spisać im na kartce i przyjść (o ile sprawy te nie są pilne). Przypominaj o tym każdemu, nim zostanie to przez nich zaakceptowane i wdrożone w życie – zaoszczędzisz w ten sposób znaczącą ilość czasu i pieniędzy. Bądź treściwy i załatwiaj sprawy szybko. Ustaw sobie także czasy na wszelkie inne zajęcia (niech jednak to będzie raczej elastyczne i wg potrzeb rzeczywistych).

Jeszcze jedno: jeśli chodzi o wybaczenie to nie jest ono konieczne, ale z pewnością musisz pozbyć się urazy do osób jakie żywisz – po to, by nie trzymać jej w głowie. Jeśli chodzi o temat przebaczenia to najlepiej by było ono obopulne, a ważne jest zrozumienie iż my jako gatunek jesteśmy niedoskonali i popełniamy błędy: dotyczą one również ciebie wobec innych, stąd jest to bez znaczenia dla celów. Jest to najważniejsze, bo te myśli jakie trzymasz w przewadze – powiększają się (także w świecie).

Wiedz również, że jeśli nie poświęcasz dziennie min. 4 godzin na sprzedaż (także działań mających na celu zwiększenie sprzedaży i zasięgu, jako priorytetu) to możesz nie utrzymać się na rynku. **SPRZEDAŻ jest zawsze najważniejszym elementem w biznesie**, bo jest to jeden z jego celów

---

1589 W wyniku powyższych: również dochody mogą być znaczne, jako iż pracodawca najczęściej płaci minimalną stawkę na jaką znajdzie chętnych do wykonywania danej pracy, na poziomie dla niego pożądanym – natomiast ‘wielu’ lecz przy mniejszych zyskach: z pewnością wygeneruje zysk znacznie większy, tak by biznes się opłacał oraz by zostało na pensje dla pracowników, zostawiając całą nadwyżkę dla siebie, czyli właściciela bądź udziałowca biznesu.

1590 Jedynym wyjściem często z tej sytuacji, jest nastawienie się na działania własne wiążące się ze zdobyciem wiedzy jak i umiejętności, w wyniku pracy – nad zmianą swojej sytuacji, otoczenie się ludzi podobnymi do siebie – także zorientowanymi na osiągnięcie podobnych celów jak i tych, którzy już je cele osiągnęli oraz idą w kierunku takim, jaki został przez nas wyznaczony samemu. Znalezienie partnera, jaki wypełniałby nasz umysł (a nawet wielu) jaki to posiada ‘umysł biznesowy’ wypełniający nasze typy (czyli np. pomysły + planowanie, może chcieć znaleźć osobę z podobnymi dążeniami, jakie zostały przez nią zademonstrowane w przeszłości, mającą umysł: krytyk + wykonawca, więcej zostało napisane w podsekcji poprzedniej). Działanie jest kluczowe.

warunkujących jego sensowność. Jeśli natomiast nie sprzedajesz, to wypadasz z gry. Studiuj więc obszar tej wiedzy i wdróż go do swojego grafika prac.

Spokój umysłu jest cechą, jaka pozwoli zachować tobie zimną krew w każdej sytuacji. Składają się na niego: moralność, przygotowanie oraz poradzenie sobie w trybie natychmiastowym z wszelkimi problemami, nim te ostatnie zdarzą urosnąć. Ustal to jako sprawę nadrzędną, bo jest to w istocie najbardziej wartościowy oraz ważny element człowieka, a składa się również na integralność (osoby jakimi targają silne emocje popełniają znacznie więcej błędów/ ich wizja jest przesłonięta/ nie widzą oczywistego – nie da się myśleć efektywnie i czysto, kiedy brak jest spokoju umysłu).

Wstawaj zawsze od razu wybuchowo z łóżka, nawet jeśli jest ono podłogą, na której śpisz. Uczyń to nawykiem (#9:Q30).

Wzrost i poprawa życia opiera się na przepływie dóbr (produktów i usług). Co ty masz do zaoferowania? Czy prowadzisz wystarczającą do swoich celów sprzedaż na bazie stałej?

Każdy ma historię, jednak tylko te niektóre są warte opowiedzenia innym. Niech twoja będzie takową, a by do tego doszło – konieczne jest rozpoczęcie przez ciebie ruchu w kierunku swych celów poprzez zaangażowanie w pracę nad ich realizacją oraz zwiększeniem swoich umiejętności oraz zasobu wiedzy: wszystko inne podąży.

-

Pamiętaj, że cele zapisujesz zawsze na papierze (i wszystko: każdy pomysł, ideę czy rozwiązanie też spisujesz na tym ostatnim). Jeśli nie spiszesz swoich celów to zawsze będą one tylko życzeniami. Cele spisane jedynie nabierają mocy – a jeśli sądzisz, że nie ujawniasz ich nikomu, bo trzymasz je w głowie to miej je spisane na kartce i trzymaj w zeszycie. Nauczysz się w czasie pracować z listą, jaka jest kluczowa w celu osiągnięciach – od realizacji zadań najważniejszych, jako pierwsze. Wiedz, że jeśli nie zapiszesz wszystkiego co ważne – to zapomnisz to i twój cel się oddali, zapewne aż do zaniku. Zapisuj wszystko i realizuj te zapisy.

Wyrób sobie także nawyk robienia wszystkiego od razu: nałożysz na talerz jedzenie – od razu myjesz garnek i pokrywkę, zjesz – od razu po zjedzeniu myjesz talerz i ustawiasz go i tak dalej, przez całe życie. Zobaczysz jakie to proste i chce się dzięki temu żyć, że wszystko jest zrobione. Chce ci się zawsze i to robisz, bo daje to tobie spokój umysłu.

Zrozum także, że klient oczekuje iż zapłaci a reszta pracy zostanie wykonana za niego – więc ułatw mu to maksymalnie i uprość cały proces, aż do najwyższego poziomu możliwego. Ludzie są typowo leniwi, a jest to warunkowane[1591] przez prawa moralne (s. #3), więc najlepszą zasadą byłoby stworzenie wszystkiego w taki sposób, by rola klienta ograniczała się jedynie do zapłaty za towary – wykorzystaj tą informację i zacznij od dziś myśleć w jaki sposób możesz poupraszczać procesy, zmniejszyć energię klienta potrzebną na otrzymanie produktów, pomyśl także o zmniejszeniu kosztów w każdym etapie i najmniejszym elemencie prowadzonej działalności. Wiedz, że 'grosze' jakie są zaoszczędzone przy masowej sprzedaży stają się fortuną i to one często decydują o sukcesie (koszty)[1592]. Niech to będzie twoim priorytetem, jednym z najwyższych (by trzymać koszty jak najniżej, jednak nie tracąc na jakości). Oszczędzaj jednak inteligentnie, a niech twoja uwaga zawsze skupi się na zarabianiu. W końcu: nie ważne jest jak zaczynasz, ale: jak kończysz.

Musisz zacząć myśleć początkowo w większych kategoriach, by później myśleć w kategoriach dużych a następnie wielkich, choć autor zawsze podejmuje działania by myśleć tylko w tych ostatnich, co jest zarówno złe jak i dobre – gdyż często, ze względu na brak zasobów jest niemożliwe zrealizowanie tych ostatnich, to jednak zawsze wychodzi się z doświadczenia z maksymalną ilością zrozumienia jak i wiedzy, co jest kluczowe w etapie życia w jakim się znajduje. Typowo wysokie cele przekładają się na wysokie ambicje (np. nie tylko by złamać żywienie, ale kompletnie zdrowie luzkie jako całość czy

[1591] Lecz przede wszystkim tego, o czym traktuje ta książka: w wyniku obciążenia oraz zatrucia organizmu brak jest energii na wykonywanie rzeczy innych, co tylko jest umocnione w nawykach (jako pierwszorzędny problem autora, z jakim musiał się on uporać, czego efekt jest zapisany na tych stronach).

[1592] Zawsze i nieustannie proś także o niższą cenę – nawet jeśli oznacza to każdą wiadomość z zamówieniem (po jej obniżeniu, daj czas po czym proś znowu i pytaj o wszystko – przy czym stale szukaj nowych i tańszych/ lepszych dostawców).

napisać najlepszą książkę w temacie, na świecie jako przykłady związane z tym projektem). Musisz zawsze wymagać od siebie więcej, bo nikt nie podziwia skromnych i ci ostatni znikają w tłumie średnich – zapamiętaj to sobie. Zawsze tylko najlepsi są istotnymi graczami, a nikt nie liczy się często z mniejszymi, stąd wybierz jedynie drogę maksymalną – stania się najlepszym z najlepszych i poszerzaj ciągle swoje własne granice jak i ograniczenia. Zacznij myśleć od teraz w większych kategoriach, a w czasie przełoży się to na wyniki. Zauważysz tą różnicę jeśli tylko pójdziesz tym tropem i będziesz na tyle wytrwały by do tego doprowadzić – w końcu, wszelkie prawa wszechświatowe są z tobą, by cię wesprzeć – nawet jeśli jesteś poddawany w wątpliwość i trzymany w niepewności. Zawsze skup się, na nigdy nie kończącym się rozwoju.

Co było wczoraj to zostaw wczoraj. Wiedz, że jeśli zacząłeś drogę to początkowo raczej nie przyjdzie kurier z paczką pieniędzy (choć nie jest to wykluczone), ale wpadniesz na pomysł jakiego realizacja przybliży cię do osiągnięcia celu. Po paru takich udanych (najwyższe intencje, danie 'wszystko' z siebie) zdobędziesz to. Później wyznacz cel następny. Działaj, działaj zawsze natychmiastowo, bo zawsze masz ograniczony czas (utrzymanie celu w myślach jest najważniejsze w procesie i kontynuowanie wysiłku, by się gdziekolwiek nie zatracić na dłużej). Czas trzech miesięcy jest typowym 'magicznym okresem' w jakim prawa skierują cię najprawdopodobniej na właściwą ścieżkę ku osiągnięciu wyznaczonego celu, a jest to osiągane poprzez modlitwę jaka została zaprezentowana dalej – jeśli okazja się pojawi: od razu działaj.

Innym, co musi zostać zrobione od teraz – to wykreślenie ze swojego słownika, ale także i dialogu wewnętrznego pewnych słów oraz zwrotów jakie są skupione w kierunku: braku, biedy, niewiedzy czy niskiej mocy – władzy oraz kontroli nad życiem własnym. Zabronione jest używanie np. zwrotów typu: 'i co ja biedny teraz zrobię' (użyj: 'i co ja BOGATY teraz zrobię') czy w odpowiedzi na pytanie: 'Czy czujesz się biedny'/ w esencji: 'mam to co mam i jestem z tego zadowolony, jednak pracuje nad tym by mieć wiecęj' po czym 'Nie' (nawet jeśli nie masz, bo bieda to nie posiadanie ale pewien stan umysłu jaki mu towarzyszy – to, że w danym momencie nie posiadasz to jest to jedynie twoja chwilowa rzeczywistość, z jakiej wyjdziesz w czasie). Musi to być zmiana stopniowa i z pewnością jest to proces inny dla każdego. Wiedz, że masz być ze sobą szczery – tylko po prostu zmienić wewnętrzny dialog na ten, jaki jest bardziej zwrócony ku: 'chcę i robię' niż na braku czy niedostatku[1593]. Wraz z tym dialogiem zmieni się także postrzeganie, a później pójdzie wszystko inne. Tylko od ciebie będzie inicjalnie zależało do jakiej kategorii ludzi będziesz przynależał za 10-15 czy 20 lat i z pewnością – od twoich dzisiejszych decyzji oraz wyborów. Zacznij od teraz myśleć nad tym jak wzbogacić innych.

Musisz zawsze patrzeć na to co daje ci nowa sytuacja, w jakiej się znalazłeś i jak ją wykorzystać w maksymalny sposób. Nie często to co np. okazuje się inicjalne złe, jest w istocie dla ciebie negatywne. Jako przykład, niech posłuży to iż np. kiedy internet przestaje ci działać[1594] a wiesz iż masz materiały edukacyjne jakie tylko czekają na zgłębienie, to jest to w istocie coś pozytywnego, bo odcina ciebie od straty czasu jaka jest twoim udziałem poprzez przeglądanie trywialnych, nie-skoncentrowanych informacji nie będących tematem twoich badań i dalszej nauki. Zawsze musisz na to spojrzeć z innej perspektywy: co daje nowa sytuacja, do czego się przyczynia oraz jak wyciągnąć z niej najwięcej. Wiesz w końcu, że wszystko działa jedynie na twoją korzyść – bez względu na cierpienie zaserwowane, jakie jest także nauką w procesie, a z jakiego wywodzi się najlepsze.

Musisz stopniowo, stale zwiększać swoje wymogi wobec siebie i poszerzać wielkość celów jakie osiągasz, bo to powoduje rozwój. Jeśli nie rozwijasz się, to spadasz – czasem na samo dno, więc

---

[1593] Tak, nawet jeśli przez pewien czas będziesz okłamywał siebie czy praktykował samo-deluzję – bo musisz zrozumieć, iż aby cokolwiek się zmieniło w twojej rzeczywistości – to NAJPIERW musisz w to uwierzyć (co jest niemożliwe przy tak ograniczających przekonaniach) a dopiero po uczynieniu tego, będzie możliwe ujrzenie tego w twojej rzeczywistości. Metodą, w jaki sposób to osiągniesz – pozostaje bez znaczenia, jednak z pewnością zmiana rozpoczyna się od zmiany przede wszystkim – dialogu wewnętrznego, czyli sposobu w jaki tłumaczysz sobie wszystko. Wiedz także, iż za tym najpierw muszą pójść uczucia, bo jeśli mówisz ale tak do końca nie wierzysz – to póki to ostatnie się nie zmieni, to wciąż będziesz na etapie początkowym (oznaczającym to samo, co było przed zmianą dialogu – jednak już mając pewne doświadczenie ku kierunkowi zmiany). Pojmij tą różnicę i wprowadź elementy jakie pozwolą tobie przede wszystkim – przekonać własnego siebie, bez zmian w twojej rzeczywistości – nim będzie mogła zmienić się ta ostatnia. Pomiń wszelkie uprzedzenia: najpierw uwierz, później wypowiedz się. Jeśli wciąż nie widzisz zmian – to oznacza, iż twój filtr percepcji nie został jesszcze zmieniony, co może oznaczać iż wątpisz albo potrzebujesz kolejnych kilku miesięcy. Z zasady jest to czas indywidualny dla każdego, jednak nie powinien być dłuższy niż 3-4 miesiące. Uwierz i działaj wg nowych wierzeń, a zmiany się pojawią (jest to zagwarantowane przez prawa ustanowione w tej rzeczywistości).

[1594] Z tego powodu iż wiesz, że ktoś wszedł/ siedzi na twoim IP a uzyskał do tego dostęp w wyniku skopiowania i podmiany adresu sieciowego twojej karty MAC, zaawansowane.

wybierz iż albo wchodzisz w pełni albo wychodzisz całkowicie, pomiń wszelkie kompromisy. Jeśli jesteś zainteresowany w średnim to zmień plan i przemyśl go tak, by był maksymalny ku skali najwyższej jako iż tylko to zapewni tobie odpowiednie motywacje konieczne ku jego realizacji. Wiedz, że zabraknie tych ostatnich jeśli wyznaczysz średniość[1595] jako cel – bądź o tym przekonany[1596].

Największe błędy są popełniane poprze myślenie z perspektywy tylko jednej osoby – zawsze konieczne jest przemyślenie oraz zrozumienie conajmniej kilku punktów widzenia, z zasady: każdej ze stron. Pamiętaj, że zawsze także możesz czegoś nie wiedzieć, a może to być ważne. Zaznajom się z tą myślą i podejmij ją przy rozważaniach, zawsze.

Wydaje się ważne, iż konieczne jest analizowanie całego swojego dnia – po jego zakończeniu, również pracy jaka została wykonana, poprawy elementów jakie były w nim wykorzystane, po to by: stawać się każdego dnia lepszym i bardziej efektywnym, w tym co jest robione. Musi to przez ciebie zostać obowiązkowo zrobione i uczyniony z tego nawyk (tzw. podsumowanie dnia, wraz z zapytaniem: co mogło być zrobione lepiej oraz co było zrobione dobrze – aplikując tą zasadę do każdej sytuacji jaka w nim wystąpiła oraz do poszczególnych elementów, analizując także akcje jakie się w nim wydarzyły i były twoim udziałem), a cele najważniejsze najlepiej trzymać jest w głowie – zasypiając z nimi, każdej nocy.

Podobnie rzecz ma się z formułowaniem odpowiednich pytań, na jakie to – poszukujemy odpowiedzi. Zabronione jest koncentrowanie się na symptomach bądź przyczynach samodzielnych – nie przenosząc się na platformę dot. ich rozwiązania. Jako przykład źle zadanego pytania niech posłuży: ‘Dlaczego nie jesteśmy w stanie zmienić świata?’ jakie to skupia się na problemie, czyli na tym co nic nie wnosi do tematu – a nie na rozwiązaniu jakiego to znalezienie: mogłoby dać pewne odpowiedzi lub conajmniej do nich prowadzić, poprzez utrzymania pytania w głowie – w znacznym czasie, typu: ‘Co możemy zrobić dziś, aby zmienić świat na lepsze? Zauważasz tą różnicę? Wykorzystaj to do metody, w jaki sposób zadajesz sobie pytania jakie są nastawione na znalezienie (a nie szukanie!) rozwiązań, jakie mogą być wprowadzone już teraz.

Każdy cel musi być rozbity na części, jak i etapy. Robi się to poprzez wykonywanie pomniejszych elementów, z wizją na całość oraz uwzględnieniem i zrozumieniem sensowności danego przedsięwzięcia, co może stanowić dodatkowy czynnik motywujący[1597]. Każdego dnia należy wykonywać mały krok w celu ukończenia większego projektu. Jako przykład niech zostanie przedstawione, że przykładowo ta publikacja była pisana w krótkich ‘uderzeniach’ zamiast jednego, kontynuowanego wysiłku, jako iż jedynie to pierwsze gwarantuje sukces. Wytrwałość jest przy tym ważna, a działo się to na przestrzeni 4 miesięcy[1598] gdzie codziennie po 8-14 godzin jest wykonywana praca, przez 6-7 dni w tyg., po czym 1 dniowa lub większa przerwa (w zależności od potrzeb, bądź innych – jeśli chodzi np. o wzrok)[1599]. Najważniejsze jest jednak zauważenie, że podobne wysiłki wymagają wcześniejszego przygotowania oraz ‘sprawdzenia się’ w celach mniejszych, jako iż często niemożliwe jest bez nich osiągnięcie sukcesu większego. Ważne jest także zrozumienie, że wysiłek

[1595] Taka postawa jest również niebezpieczna, jako iż prowadzi do wyrobienia nawyku bycia średnim – przez co całe życie jednostki z reguły polega na cierpieniu, bo większość idzie/ jest przyciągnięta zawsze do najlepszych.
[1596] Wg autora, wiedz iż bycie normalnym to w esencji najgorsze przekleństwo – posiadanie średniego domu, średnich pieniędzy, średniej żony, chodząc ciągle prócz weekendów do pracy, jakiej wykonywanie jest na nas zesłane w wyniku konieczności zapewnienia finansów (idziemy, bo musimy – a nie: chcemy iść) to wyrok. Tylko ty możesz go stopniowo zmienić, ale musisz do tego pobudzić fantazję i najpierw uwierzyć.
[1597] Wraz z poglądem na sytuację obecną (w tym materialną).
[1598] Z zasady w tym czasie wliczają się także wszystkie działania poboczne, a autor typowo uważa iż czas jaki jest potrzebny na zbudowanie podstawowego biznesu nie powinien być typowo dłuższy niż 3-4 miesiące (ze względu na linię motywacji, jaka spada oraz wydłuża się w czasie, zmniejszając na intensywności oraz mogącej stanowić zagrożenie dla przedsięwzięcia). Konieczne jest zauważenie, że w przypadku książki – ten czas był także wykorzystany na zbudowanie produktów pobocznych, będących jej powiązaniem, co także trzeba wliczyć w czas budowy (ostatecznie jej napisanie zajęło ponad 8 miesięcy, mimo iż po 4 miesiącach odbyła się jej premiera – to ponad drugie tyle czasu zajęło stworzenie indeksu oraz dopisanie wszelkich nowych informacji wraz z dodatkowymi wyjaśnieniami istniejącej treści – zauważ, że podjęty był wysoko-skoncentrowany wysiłek przez cały ten czas, a brak było jakichkolwiek gwarancji oraz w zasadzie brak jakiegokolwiek wynagrodzenia finansowego za jej zrobienie: pytanie jest, czy ty byś był w stanie podjąć taki wysiłek, gdyby pewność wypłaty nie istniała – jeśli odpowiedź jest nie, to musisz zdać sobie sprawę iż zawsze musisz być na to przygotowany, a nie każda praca jaka będzie przez ciebie wykonywana będzie miała jakąkolwiek wypłatę, nie mniej jednak konieczne jest jej przeprowadzenie). Najważniejsze jest, aby zacząć mądry i przemyślany wysiłek.
[1599] Bez gwarancji żadnego wynagrodzenia.

musi być ciągle kontynuowany (aż do pełnego ukończenia) a ważność projektu podtrzymywana – nawet jeśli jedynie osoba wykonująca widzi w tym sensowność.

Motywuj siebie poprzez wyznaczanie sobie krótkoterminowych, pomniejszych nagród za ukończenie np. danego, pomniejszego etapu czy czynności. Nagrody mogą być i najlepiej, aby były małe tj. zjedzenie jakiegoś smacznego pożywienia (np. pistacji) czy pójścia na spacer z dziewczyną (również zalicza się do tego np. możliwość wyjścia np. na libację alkoholową), tylko po wykonaniu np. 11 stron dziennie książki przy końcu tygodnia z należącą się przerwą w pracy: są to zadania jakie są niezbyt oddalone w perspektywie, a przez to silnie motywujące. Musisz znaleźć u siebie czynniki jakie ciebie motywują lub jakich pożądasz: najczęściej jest to widoczne automatycznie, gdyż jeśli czegoś chcesz – to postaw sobie wpierw cel, ćwicz wolę, a dopiero w momencie osiągnięcia założeń, bądź spełnienia celu albo celów: wynagrodź siebie tym czego sobie odmówiłeś wcześniej. Będzie to działało z pożytkiem dla ciebie, jak i dla twojego postępu.

Zawsze zadawaj sobie i motywuj się tym, iż co się stanie – jeśli pomysł w istocie ‘wyjdzie’ (zostanie odniesiony sukces) lecz przygotuj się na porażkę, zawsze. Musisz ciągle mieć myślenie, że jesteś stale ‘na krawędzi’ i kto wie czy ten kolejny – nie będzie tym, jaki odmieni twoje całe życie (w procesie)[1600]. Jedynie takie myślenie oraz działanie w jego kierunku jest w stanie zagwarantować sukces.

Zawsze jest łatwiej wyjść na libację alkoholową niż wylać np. ból, pot i łzy na siłowni, mimo iż tylko to drugie jest bardziej wynagradzające. Warto wyrobić sobie nawyk, by wybierać zawsze tego drugiego wyboru: cięższego i trzymać się z tym. W czasie, stanie się to normą i drugą naturą – wtedy sukces podąży.

Takie jest działanie praw moralnych i wszystkie siły wspomagają ten proces (mimo braku jakiegokolwiek odczuwania przez jednostkę tego, bo ciągle ‘same problemy’ i niespotykana liczba przeszkód). Z tego powodu jest to właśnie wspaniały i rozwijający proces iż pamiętaj, że problemy – uczą. Jak się odnosi same sukcesy to nie ma miejsca na naukę, więc jest to nieodłączny element jakiegokolwiek sukcesu.

Miej także świadomość, że wybranie pewnej drogi lub pewnego celu, który z zasady może nie być moralny bądź też moralnie wynagradzający jak np. zostanie największym bandytą czy złodziejem na mieście, gdyż prawa wszechświata zaniosą zawsze tam, gdzie będzie konieczne abyś się znalazł w celu stania się nim[1601]. Pamiętaj, że one nie oceniają – wykonują swoją pracę bez względu na cel do jakiego zostaną zaprzęgnięte. Wiedz, że może to przynieść i z pewnością przyniesie pewne nieoczekiwane cierpienie w tego wyniku, aby ten cel mógł zostać zrealizowany.

Upewnij się także, że jeśli już czegoś się podejmiesz: było to wykonane możliwie najlepiej przez ciebie (z maksymalnym zaangażowaniem) oraz solidnie. Odpuszczanie w pewnym momencie lub zaprzestanie starań pomimo, iż nie wszystko co mogło zostać zrobione – zostało dokonane, wytwarza nawyk w podświadomości, jaki będzie prowadził do podobnych zaniedbań bądź zaniechań w przyszłości. Takie programowanie (podświadome, jakie jest twoim nawykiem) jesteś tylko ty w stanie zmienić poprzez agresywny atak i porzucenie mentalności ofiary, bądź też zrzucenia odpowiedzialności na kogokolwiek innego niż siebie. Masz wyrobić o sobie opinie solidności i największego oraz najlepszego specjalisty w dziedzinie lub większej ilości dziedzin. Zawsze. Tylko wtedy będzie miało jakikolwiek sens podejmowanie się czegokolwiek i tylko wtedy znajdą się te wymagane środki, ktoś się w końcu odezwie i w końcu odniesiesz sukces i osiągniesz szczęście w życiu, w wyniku właśnie takiej proaktywnej postawy nastawionej na osiągnięcie możliwie największego wyniku.

[1600] Mimo świadomości, iż istnieją różne wariacje lub metody tego myślenia, to jednak – najprostsze i nawet wydawać by się mogło ‘naciągane’ jest w istocie najefektywniejsze, jeśli tylko zostanie uczynione prawdą własną.
[1601] Takie zawody generują również karmę, jaka jest nieodłączna w profesji a jakiej zwrotu napewno nie chcesz doświadczyć (gdyż wiąże się ona z powrotem cierpienia zadanego innym, patrz s. #3). Wydaje się także istotne, że najważniejsze jest zrozumienie nim jakakolwiek decyzja zostanie podjęta.

W istocie – najważniejsze jest skupienie tylko na jednym, nim to nie zostanie ukończone (nie martwienie się/ nie myślenie o następnym/ innych rzeczach/ cokolwiek – punkcie etapu, w jakim jesteś oraz jaki musi być skończony w pełni oraz wykonany najlepiej). Jako przykład: jesli piszesz w danym momencie książkę, bo wiesz iż jest to coś co musi przez ciebie być zrobione na tym etapie twojego procesu, wędrówki – to jestes skupiony tylko na niej, aż do etapu zakończenia prac (sprawdzonego i potwierdzonego prywatnego druku, ostatecznego wykończenia)[1602]. Kluczem, najwyżsyzm – jest tego zrozumienie i zastosowanie.

Jeśli jest jeszcze w życiu jeszcze jedna kluczowa lekcja, to by bez względu na sytuacje – zawsze robić krok do przodu, a – by nigdy się nie cofać. Tak jak w sztukach walki: idziesz i napierasz zawsze na przeciwnika, podchodzisz do niego – zawsze ten jeden krok do przodu, tak by wyrobić sobie nawyk iż zawsze idziesz ku rozwojowi, a nigdy się nie cofasz przed niczym (cofanie się z kolei powoduje wyrobienie w twojej podświadomości reakcji iż kiedy nieznane, nowe czy niebezpieczne nadchodzi – odruchowo zaczniesz się wycofywać, zamiast zmnierzyć się z wyzwaniem). Zdobywasz zawsze wszelkie informacje i robisz po prostu ten krok mimo strachu, niepewności czy wszelkich innych towarzyszących, z odruchu (jednak tylko, jesli istnieje pewność iż wiesz, znasz oraz zrozumiałeś wszystko co jest wymagane oraz zostało to w najwyższy sposób przemyślane). Jest to jeden z tych nawyków jaki przesądzi o twoim sukcesie bądź porażce: zawsze podejmujesz krok do przodu, bez względu na okoliczności czy cele bo tylko wtedy kroczysz nowymi ścieżkami, wiedz to i zacznij tak postępować od teraz.

Zostanie powtórzone jeszcze raz: jest najważniejsze by wykonywane przez ciebie czynności miały wysokie motywacje moralne (także by były zgodne z twoimi wewnętrznymi motywacjami[1603] duszy: patrz sekcja #3) i by były przez ciebie wykonywane najlepiej, z najwyższym naciskiem na motywacje psychiczne dążące do rewelacyjnego wykonania pracy. Pójście przeciwnie, może być nawet przyczyną utraty energii moralnej (μ) i są bez większej sensowności, mimo iż mogą tylko zapewnić co najwyżej utrzymanie. Podejmij decyzję, aby znaleźć sobie zajęcie jakie jest zgodne z twoimi dążeniami oraz jakie jesteś w stanie wykonywać bez większego wysiłku (a za jakie możesz teraz bądź w przyszłości otrzymywać pieniądze). Doprowadź je do punktu, gdzie będzie możliwe pełne przejście na nie, a w taki sposób odmienisz swój los. Przy czym nikt nie powiedział, że będzie łatwo – to jednak warto taki wysiłek podjąć zawsze, już od dziś.

Jeśli ktoś cię o coś prosi to mu to daj (o ile to jest w kwestii rozsądku i możesz mu to dać, zwłaszcza bez większego wysiłku z twojej strony). Zdobycie odpowiedniej ilości osób jakie mają wobec ciebie dług wdzięczności może stanowić w przyszłości o tym, że będziesz w stanie zajść dalej. Pamiętaj jednak o tym, że też nie możesz być zbyt dobry dla ludzi, a we wszystkim są granice – jeśli ktoś wymaga od ciebie okresowo znacznie więcej niż daje to zerwij z nim współpracę lub odmów (moralność jednak musi być zachowana zawsze) gdyż jeśli będziesz zbyt dobroczynny dla ludzi – to zaczną oni to z pewnością wykorzystywać i postrzegać ciebie jako słabego. Znajdź zatem, we wszystkim balans.

Bycie średnim? Jeśli twoje dziecko złamie szczękę (bądź zostanie mu ona złamana) to do jakiego lekarza chcesz pójść aby mu ją złożył? NAJLEPSZEGO, nie? Jak widzisz, bycie średnim nie jest opłacalne, nigdy. Prowadzi do depresji, złości i rozgoryczenia, jako że postawa reaktywna jaka w takich postawach przeważnie dominuje – nie przynosi znaczącego przyrostu μ (energii moralnej), a więc z samej teorii (patrz sekcja #3): nie jest możliwe kupienie sukcesu. Zrozum to w końcu i podejmij działanie. Zacznij od spisania celów jakie chcesz osiągnąć, zastanów się co lubisz robić bądź też kochasz (może tobie to zająć nawet wiele lat nim do tego dojdziesz lub cokolwiek osiągniesz – to jest cena jaką musisz zapłacić, w pełni – więc bądź uprzedzony) i podejmij działania, aby stać się w tym najlepszy. Przy tym także zwróć uwagę na to w jaki sposób inni mogą odnieść z tego korzyści i za co mogą oni tobie w tym zapłacić. To naprawdę wszystko, przynajmniej w obecnym systemie (jak i prawdopodobnie wszędzie indziej, przynajmniej w tej rzeczywistości w jakiej żyjemy).

[1602] Tj. przestajesz myśleć o np. nowym biznesie – z zasady ograniczając się jedynie do działań związanych z samym tematem danego procesu, lecz jedyne co może być przez ciebie zrobione: to uzupełnienie wiedzy w pozostałych obszarach czy upewnienie się do utrzymania tego co jest ważne w jego przebiegu (jak np. ćwiczenie na siłowni, zamówienie jedzenia itp.). Ty, całą swoją osobą – możesz być skupiony jedynie na jednym, nim to – nie zostanie ukończone w pełni.

[1603] Ma to także ogromne znaczenie w tym, że kiedy zajdzie taka potrzeba – będziesz w stanie przejść tą dodatkową milę, a nawet kilka podczas gdy inni daleko temu odpadną (jacy mają inne, zewnętrzne motywacje). Jest to bardzo ważne, gdyż powyższe może zadecydować o twoim sukcesie, bądź porażce w życiu.

Miej także świadomość, że ludzie jacy są uważani za 'normalnych' z reguły nigdy nie osiągają najwięcej, jako że nie robią nic przełomowego czy czegoś ponad, co nie jest robione przez innych. Także, ze względu na swoje przekonania, by zawsze wpisać się w schemat normalności. Nie jest to samo w sobie złe lub dobre, jednak jeśli chodzi o osiągi – musisz robić coś stale, tego co nie jest robione przez innych: zapuszczać się w nowe obszary i szukać nowych doświadczeń, po to by wygrać w życiu. Ludzie normalni tego raczej nigdy nie robią – jeśli chcesz się wybić to musisz stanąć na czele i prowadzić.

W istocie będziesz zapewne tylko to w stanie odczuć jeśli sam staniesz się taką osobą, jak silna jest różnica pomiędzy. Pamiętaj, aby zawsze zachować skromność, gdyż jest to cecha jaka pozwoli tobie być docenianym i zrozumianym. Spraw także, aby dla innych było wszystko co osiągnąłeś bądź umiejętności jakie nabyłeś: wyglądało naturalne i by te ostatnie wyglądały na zdobyte bez jakiejś większej pracy – to zapewni tobie przewagę i akceptację, a także może zagwarantować dostrzeżenie przez innych.

Ze swojej strony: musisz być osobą z jaką współpraca jest łatwa i przyjemna oraz jaka jest dla osoby współpracującej – marzeniem. Uzyskuje się to poprzez bycie zgodnym oraz pójście na mniej znaczące kompromisy, czyli tak aby partnerowi było wygodnie. Nie ma nic gorszego niż robienie problemów, jakie nie są konieczne lub tracenie czasu drugiej osoby. W tym celu konieczne jest utrzymanie wysokiego poziomu energii moralnej (#3) jako iż warunkuje ona nasz charakter oraz zachowanie (w przypadku jej braku lub wyczerpania poniżej pewnego poziomu: robi się nieznośne i staje się to kłopotliwe dla drugiej osoby)[1604]. Warto w tym celu podjąć dodatkową edukację oraz zachowywać się w taki sposób, w jaki to my byśmy sobie wyobrażali naszego idealnego współpracownika. Jeśli tylko będziesz działał w takim schemacie to będziesz szybko wypromowany[1605].

Także na twojej drodze pojawią się ludzie (ich cała gromada), którzy na pewne sposoby będą chcieli odwieść bądź zniechęcić cię do lub od: twojego celu. Zostanie przez nich wykorzystany cały szereg sposobów: zaczynając od zwątpienia, braku wiary, drwiny, pokazania bezcelowości i braku zasobów, ośmieszania, przeszkadzania fizyczne jak i znęcania się psychiczne na wszelki możliwy sposób, krytyki. Zostaw ich samych sobie, w końcu to twój cel, a nie ich – więc co oni mogą wiedzieć. W końcu i tak ostatecznie, jeśli będziesz wytrwały niemal każdy z nich po czasie zmieni zdanie o tobie i będą wypowiadać się w znacznie innym tonie, a jedynie tylko ty będziesz wiedział, że bez tych wcześniejszych porażek nie byłby możliwy ten dzisiejszy sukces. Im z kolei może to nie przyjść łatwo do zrozumienia (lub do jakiegokolwiek zrozumienia w ogóle) i możesz dla nich stać się kolejną 'szczęśliwą' osobą jakiej to się udało, dzięki szczęśliwemu trafowi, jednak w istocie nie będzie miało to dla ciebie żadnego znaczenia. Wykonali oni tak naprawdę pozytywną pracę zwracając tobie uwagi na to, czego ty mogłeś nie zobaczyć i nabrałeś także w wyniku tego – innej perspektywy patrzenia na wszystko. Stąd – patrz tylko na teraźniejszość, całą przeszłość zostaw za sobą, bo nie ma to znaczenia, dla tego co masz dziś i tego czym się staniesz w procesie.

Przestań także interesować się problemami innych ludzi oraz zagłębiać w nie (o ile nie przyszli oni z nimi do ciebie, jeśli tak – to daj im radę i zakończ myślenie nad tym). Także nie powinieneś dyskutować (argumentować) z ludźmi wbrew temu co nakazuje natura: tak, mają rację – ty też masz. Przestań całkowicie chcieć wygrać nad kimś, jeśli brak jest interesu w zdobyciu jego opinii bądź też czegokolwiek od tej osoby – podaj swoje argumenty co najwyżej i na tym zakończ Przestań z nimi rozmawiać jako iż często zaburzają oni lub sieją problemy w twoim świecie, jednak co najwyżej powinieneś wysłuchać ich racji gdyż może się zdarzyć iż mają cenną uwagę – coś czego ty możesz nie widzieć. Jeśli nie musisz to najlepiej dać sobie spokój z ludźmi jacy zastręczają cię swoimi problemami, a nie jest dane nic w zamian. Zaoszczędzisz cenny czas.

Niektórze ludzie nigdy się nie uczą i będą zatruwać twoje życie – musisz zakończyć z nimi swoje znajomości. Jest to ważne, gdyż najważniejszy jest twój spokój umysłu[1606] w osiąganiu celów. W celu

---

[1604] Zapamiętaj, że w rozmowie chodzi o efekt i doświadczenie drugiej osoby i skup się na tym.
[1605] W pewnych przypadkach także awans, mimo iż ten ostatni jest spowodowany (lub powinien być) umiejętnościami oraz doświadczeniem drugiej osoby na dane stanowisko, jednak należy pamiętać przede wszystkim zawsze o ludzkiej stronie biznesu, więc powyższe z pewnością może być czynnikiem jaki przyczyni się do wyboru naszej osoby na daną pozycję, mimo większego doświadczenia i powodzenia innej osoby – jaka nie ma tej cechy (jest to zależne od menagera i mimo, że nie powinno być robione w rzeczywistości – to jednak praktyka pokazuje, iż często właśnie jest).
[1606] Zauważ, że często portale społecznościowe jak i komunikatory w domu, jakie są najprawdopodobniej przez ciebie wykorzystywane – prowadzą w efekcie do utraty czasu, a ich korzyści są znacznie mniejsze niż ich negatywy (co jest straconym czasem i bezsensownym komunikowaniem się z innymi). Usuń konta na nich i skasuj komunikator: wtedy

obrony przed nimi jedynymi słusznymi metodami wydają się jedynie moralne zademonstrowanie konsekwencji ich czynów, a poprzez to pozostają cię oni w spokoju. Jeśli jesteś na nich skazany to wprowadź procedury jakie umożliwią tobie przetrwanie oraz zaadoptuj się do warunków, po czym walcz by zdobyć zasoby jakie pozwolą tobie wyprowadzić się w inne miejsce, gdzie ten spokój będzie odnaleziony (tutaj może być kluczowe znalezienie bogatego partnera i ułożenie sobie życia, gdzie indziej).

Pamiętaj, że to wszystko znajdzie się (wyskoczy z nieba, w sensie dosłownym jeśli będzie trzeba[1607]) a nawet jeśli się nie uda za pierwszym czy dzesiątym razem (kiedy okazało się, że już nic nie może być zrobione, bo czasem też i tak się zdarza) to wiedz iż zostaniesz zawsze z bezcennym doświadczeniem jakie będzie wymagane do tego abyś odniósł sukces w projektach kolejnych, a jakie okaże się absolutnie wymagane do sukcesu w nich.

Jeśli na swojej drodze napotykasz: znudzenie, niecierpliwość, niechęć do kontynuowania, brak zachęty, cierpienie ból, plagi „egipskie", osamotnienie, każdy zostawi cię i nie będzie chciał znać, ludzie zaczną się z ciebie śmiać i odwracać – jeden za drugim, brak pieniędzy, prześladowania, brak motywacji, zmęczenie, obrzydzenie, porażkę za porażką itp. – to wiedz, że jesteś na właściwej drodze! Kontynuuj więc, w końcu tobie się uda. Ważne jest tylko, aby dotrzeć do końca, w końcu się nauczysz lub spotkasz możliwie kogoś kto pozwoli na to. Jeśli natomiast doświadczysz czegoś odwrotnego bądź coś pójdzie naprawdę łatwo – wiedz, że może to zwiastować problemy, o których możesz w tej chwili jeszcze nie wiedzieć. Zabawne wydaje się, że niektórzy ludzie wciąż szukają szybkich i łatwych dróg do sukcesu i nie ma w tym nic złego, problem tylko polega na tym, iż z reguły po rozpoczęciu takiej drogi okazuje się, że wcale nie jest to łatwe ani też często przyjemne: cierpieć w ten sposób. Jednak na tym polega właśnie działanie praw moralnych, że wszystko to co ciężkie i niewygodne prowadzi do wzrostu energii moralnej (μ) musi wymagać znacznego wysiłku (często nie tylko intelektualnego). W taki sposób jest to wszystko zbudowane, po to aby spełniać nadrzędny cel stworzenia tego świata jakim jest poszerzanie wiedzy (twórcy i jednostki) oraz rozwój.

Musisz być wytrwały. Nie jest to kwestią wyboru, a koniecznością – wymogiem niezbędnym. Jesteś od teraz wytrwały i doprowadzasz zawsze wszystko do końca, bez względu na cenę czy koszt. Jest to prawdopodobnie jedna z kluczowych i najważniejszych cech (z przystosowawczością – sztuką adaptacji).

Cel główny, jaki sobie obierzesz może być tylko jeden. Nie możesz rozwijać np. 2 lub 3 pomysłów jednocześnie, jako że żaden z nich nie będzie zrobiony dobrze (i jest to sprzeczne z zasadą jednorodności celu). Jeśli masz parę firm to wstaw najlepiej do każdej z nich osobę, która będzie jej dyrektorem i daj jej wolną rękę, aby zrealizowała on założone cele (upewnij się, że będzie to ktoś odpowiedzialny z doświadczeniem). Pamiętaj, jeszcze raz – **musisz mieć tylko 1 cel główny**[1608] a reszta może być jedynie celami pobocznymi (jak np. dodatkowy trening na siłowni). Zagwarantuje to, że wszystkie prawa we wszechświecie zaczną działać na twoją korzyść. Jeśli chcesz mieć dwa cele, to uczyń jeden głównym – wszystkie inne uczyń tymi co przybliżą cię do jego realizacji, bądź zrezygnuj z tego drugiego jeśli nie wpasowywuje się we wzór, po to by go odrzucić na zawsze (ze względu na mniejsze znaczenie) bądź by powrócić do niego w momencie kiedy cel główny (tylko pojedynczy) zostanie zrealizowany. Jest to najważniejsze[1609].

---

dopiero doświadczysz jak wiele czasu się zwalnia w twoim życiu. Zrób to teraz.
Zaoszczędzony czas będziesz mógł wykorzystać na prace zorientowaną w kierunku twoich celów i marzeń, a do komunikacji najlepiej jest wykorzystywać jedynie e-mail i telefon – są one w pełni wystarczające.

[1607] http://xernt.com/My-personal-short-story-reasons-for-founding-new-philosophy.

[1608] Jak np. stanie się milionerem, w ciągu trzech lat – od teraz.

[1609] Posiadanie dwóch celów głównych może być odpowiedzialne za zablokowanie postępu.

WYZNACZENIE CELÓW I SPORZĄDZENIE PLANÓW

Musisz spędzić czas na planowaniu oraz wyznaczaniu celów i ich realizowaniu, gdyż jedynie tylko takie podejście gwarantuje sukces. Jednak by to robić warto jest poświęcić czas na zrozumienie w jaki sposób robi się to najskuteczniej, co zostanie zaprezentowane poniżej (gdzie zostanie podany przykładowy proces pytaniowy pozwalający na ustalenie konkretnych i mierzalnych celów jakie są konieczne w znalezieniu tego co pozwoli nam na ich określenie w pierwszej kolejności i osiągnięcie).

Przykładowo na zadane pytanie: co byś chciał w życiu? Odpowiedź: być bogatym jest niewystarczająca, gdyż tak naprawdę każdy chce być bogatym (niemal). To nie jest cel, to jest życzenie. Te ostatnie z reguły się nie spełniają.

Musisz wiedzieć dokładnie co chcesz osiągnąć i zbudować plan to umożliwiający.

W celu ustalenia go, musisz znaleźć czysty zeszyt i **go zapisać (napisać fizycznie w notatniku i sformułować cel)**. Najlepiej by ten ostatni był w widzialnym miejscu, gdzie będzie tobie dziennie przypominał o nim, zanim nie nastąpi jego ukończenie. Cel nie zapisany – nie jest celem, tylko życzeniem (przyjmij taką zasadę). Przykładowo wyznaczając cel, możesz się kierować poniższym tokiem myślowym:

Co chcesz? *Chce być bogatym.*
Co oznacza bogactwo? *Mieć mnóstwo pieniędzy.*
Zdefiniuj bogactwo. Co oznacza bycie bogatym dla ciebie? *Bycie bogatym oznacza dla mnie posiadanie olbrzymiej ilości pieniędzy.*
Ile pieniędzy by czyniło ciebie bogatym? *30,000 złotych.*
Wpływów miesięcznych czy jednorazowo? *Wolałbym zarabiać 5,000 zł miesięcznie niż posiadać 30,000 zł.*
Więc, w czym tak naprawdę jesteś zainteresowany? W 5,000 zł miesięcznie każdego miesiąca czy zarobieniem 30,000 zł jednorazowo? *5,000 każdego miesiąca.*
Jaka jest rama czasowa twojego celu? Kiedy chcesz mieć te pieniądze? 10 lat, 1 miesiąc? *Jak najszybciej!*
Czy chcesz pracować? W sensie czy wybierasz normalną pracę czy biznes? *Nie otrzymam pracy jaka płaciłaby mi 5,000 zł miesięcznie, jest to niemożliwe! Przynajmniej dla mnie.*
OK, więc mamy odpowiedź – biznes. Czy chciałbyś pracować w swoim biznesie czy wolisz tzw. 'czysty biznes'[1610]? *NIE, żadnej pracy w biznesie – przynajmniej pracy fizycznej na budowie. Tylko siedzenie przed biurkiem lub wysyłka jakiś przedmiotów do ludzi, ew. odbieranie telefonów.*

Oczywiście jest to bardzo przerysowany przykład, jednak pozwalający tobie odnieść się do tego w jaki sposób powinno to być definiowane. Zdawać by się mogło, że to wszystko jest niepotrzebne, jednak faktem pozostaje to iż często brak widzialnych celów uniemożliwia jakiegokolwiek ich osiągnięcie, stąd jest to ważne. Jeśli znane są precyzyjne cele, to można z kolei przejść do etapu ich realizacji – poprzez znalezienie odpowiednich rozwiązań, bądź wytypowanie prawdopodobnych jakie doprowadzą nas do ich osiągnięcia.

Jak zapewne już zauważyłeś – poprzez sprecyzowanie i zastanowienie się tego co chcemy osiągnąć, wydaje się proste iż jest to (lub rozwiązaniem może być): **czysty biznes (jednak nie związany z pracą fizyczną) gdzie jego twórca jest w stanie myśleć i działać jedynie intelektualnie, a w jakim spodziewane miesięczne zyski na czysto są ustawione (jako cel) na poziomie 5,000 zł**.

Poprzez doprecyzowanie celu już wiesz, że raczej nie będziesz myślał i działał w kierunku (od razu) biznesu multi-milionowego (mimo, iż nie jest to wykluczone, że w przyszłości tak będzie) a będziesz chciał się skupić raczej na czymś mniejszym, z czym będziesz miał szansę odnieść realny sukces. W tym przypadku i w zależności od posiadanych środków będziesz mógł np. poszukać pieniądze u siebie jak i u rodziny np. na otwarcie kolejnego sklepu alkoholowego w 'ciepłej' lokalizacji, czy sprowadzenie

[1610] Oznaczający pracę jaka nie jest fizyczna, czyli tzw. 'biurkowy' lub usługowy (np. zajmujący się sprzedażą produktów).

jakiegoś towaru z Chin, bądź innej hurtowni[1611] z jakiej to będziesz sprzedawał[1612] towar zarówno lokalnie czy np. na aukcjach internetowych (w tym także na swoim sklepie internetowym). Inne rozwiązanie są także opcją, zwłaszcza jeśli masz kontakty jakie to tobie umożliwią lub masz partnera jaki ma pieniądze i doświadczenie, a szuka kogoś takiego jak ty.

Rozwiązaniem jest także kupno aktualnie działającego i prosperującego biznesu, jednak jest to rozwiązanie dla zamożnych. Z zasady nie prowadzi ono także do zbyt wielkiego rozwoju, jaki jest związany z koniecznością zdobycia i wyrobienia ważnych umiejętności, stąd może to nie być rozwiązaniem dla wielu (ze względu na brak odpowiedniej gotówki, jaka też niekoniecznie musi być duża – podstawowy biznes z reguły da się nabyć w cenie do 10 tys. złotych, jeśli przynajmniej chodzi o sklep, z dostępem do zagranicznego producenta z Azji, stroną internetową i innymi).

Dzięki ustaleniu tych celów wiesz, że musisz **stworzyć listę zadań i zacząć wg niej działać by założony cel osiągnąć**. Wlicza się w to poszerzenie wiedzy dot. tematu, a także inne. Wydaje się, że dobrym pomysłem do dalszej motywacji może być poinformowanie o tym, że coś robisz (niekoniecznie mówiąc co): innych, by mieć wizję, że musi tobie się udać i zrobić wszystko w tym kierunku. Nawet jeśli to zajmnie (lub przeciągnie się) do roku czasu, to jest to warte gdyż podjęcie tej akcji może świadczyć o twoim pozytywnym życiu w przyszłości.

Zacznij od zrobienia pierwszego kroku, zrób go dziś. W esencji, najważniejsze jest zawsze zaczęcie – później jakoś idzie. Wiedz przy tym, iż nie wszystko jest idealne na początku, więc zrób to możliwie najlepiej i odpal zawsze kiedy tylko będzie to możliwe. Zawsze rób najlepiej możliwie wszystko natychmiastowo, gdyż nada to tobie poczucie działania, a zapewni to iż cel będzie dokonany ze względu na tempo wykonywanej pracy oraz związaną z tym dużą motywację.

Ważne jest, aby **cel był tym jaki kochasz robić[1613]**. To czego nie lubisz czy nienawidzisz robić – nie osiągniesz w tym zbyt wiele jeśli cokolwiek. Zostaw te prace innym (patrz #3,Proszenie o pomoc... po więcej). **Wytrwałość** jest prawdopodobnie najważniejszą cechą, gdyż nie wszystko dostaniesz (i będziesz mógł) dostać[1614] stąd bądź bardzo cierpliwy i rób wszystko to co możliwe. Dokończ cele jakie sobie wyznaczyłeś, zawsze. Zrób wszystko co możliwe i przesuń góry by skończyć dane cele. Upewnij się także, że to co robisz jest moralne.

Podziel wszystko na części i zawsze pracuj nad tymi jakie mają wpierw największy priorytet (z zasady najważniejsze i również najcięższe).

Zawsze walcz do końca.

Sztuka ma także odniesienie do każdego innego etapu życia, jak np. wyznaczanie celów na siłowni (zbudowanie wagi do 85kg w ciągu 7 miesięcy zaczynając np. od 72kg itp.). Korzystaj z niej więc mądrze, planuj zawsze na papierze i goń w kierunku swoich celów, póki jeszcze masz siły. Opłaci się tobie to.

Zasada przy wyznaczaniu celów jest taka, że jeśli jesteś w stanie coś sobie wyobrazić[1615] to również w stanie to osiągnąć. Utrzymuj wzrok na tej wizji[1616] do czasu jej zrealizowania. Zostanie powtórzone

[1611] Wariacją tej metody (jednak wysoce nie zalecaną) jest także zbieranie zamówień, a dopiero w momencie płatności – nakazanie wysyłki bezpośrednio np. z UK czy Chin (co musi być podane w opisie). Warto jednak zaopatrzyć się w towar lokalnie w zdecydowanej części z przypadków.
[1612] Interesujące artykuły jakie mogą być ważne w zrozumieniu procesu sprzedaży, mogą być znalezione pod adresami: http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-I-general-rules-introduction, http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-II-manipulation-in-action-manipulation-techniques, http://xernt.com/HOW-TO-SELL-PART-III-Inner-game-fake-it-till-you-make-it-in-practice. Wiedz, iż ważne jest często zrozumienie, że w istocie ty nie sprzedajesz *produktów*, ale emocje jakie one powodują i odwołaj się do tego.
[1613] Jakiego wykonywanie nie jest dla ciebie męczące, a proces jest przyjemny – każdy ma taką rzecz, tylko musi jej najczęściej bardzo mocno poszukać. W istocie chodzi o to, że cele męczą zawsze, jednak do pewnych jesteśmy predysponowani, przez co są one dla nas łatwe.
[1614] Ew. z pewnych powodów (o jakich jeszcze możesz nie wiedzieć lub nigdy nie będziesz wiedział), jest to tobie na danym etapie zabronione lub nieosiągalne, a dzieje się tak tylko dla twojego dobra, jednak musisz przestać na to patrzeć i uwziąć się, by dane cele zrealizować.
[1615] Zobaczyć w umyśle (że to posiadasz, bądź jesteś tą osobą) i widzisz to (jakkolwiek to brzmi).
[1616] Utrzymuj zawsze wzrok na nagrodzie głównej, nigdy na pomniejszych problemach, gdyż jeśli to zrobisz – to prawdopodobnie przegrasz, ze względu na motywacje oraz ('to nad czym się skupiasz – powiększa się'). Utrzymuj wzrok na nagrodzie.

jeszcze raz: to co jesteś w stanie sobie wyobrazić – jesteś w stanie osiągnąć, jest to zagwarantowane przez prawa istniejące w tym wszechświecie.

Pamiętaj, że w życiu nie możesz mieć wszystkiego naraz. Nie możesz np. być cały tydzień na libacji alkoholowej i chcieć w tym czasie np. zbudować mięśnie czy zrobić biznes (w sensie większego przedsięwzięcia wymagającego myślenia i związanej z tym trzeźwości umysłu). Zawsze musisz dokonać wyboru. Konieczne jest poświęcenie pewnych rzeczy dla zdobycia innych[1617]. Osoby, które tego nie zrozumiały jeszcze – kończą z reguły z niczym wartościowym. Są średnie w wielu rzeczach, a bardzo wiele na świecie jest osób średnich w poszczególnych dziedzinach. W wyniku tego, brak im dystynkcji (wyróżnienia na tle innych) lub zauważalnych i spodziewanych wyników. Skup się tylko na ważnym – resztę zostaw (zacznij tylko od jednego). Zrób najpierw jedną tylko pojedynczą rzecz: solidnie i dobrze, najlepiej jak potrafisz (niech to będzie dość wąski obszar lub specjalizacja, początkowo) a później dopiero rozwijaj ją o inne. Niech twój cel główny będzie wyznaczony na twoje dalsze życie i buduj bazę powiązań (wiedzy i umiejętności) wokół niego – potrzebnych do jego realizacji oraz do twojego personalnego rozwoju. Otwórz się także na innych ludzi, jacy mogą być pomocni lub niezbędni (często znajdują się oni sami we właściwym momencie) w jego osiągnięciu. Jest to konieczne w celu jego realizacji, jednak konieczne jest rozpoczęcie działania, zgodnego z twoimi wartościami i najgłębszymi przekonaniami jakie to z pewnością ulegną zmianie w czasie. Myśl i rozglądaj się – twój umysł napewno znajdzie coś w twoim otoczeniu o znacznej wartości, a kiedy będzie to wymagane: działaj.

Ważne, w drodze do sukcesu jest to, aby nie stracić gdzieś swojej duszy w procesie (#3), ponieważ to ostatnie często wywołuje stres, a to z kolei przekłada się lub może być związane z użyciem narkotyków w celu jego zagłuszenia i/ oraz pracy na najwyższym poziomie. Jest często lepiej nieco odpuścić niż wypalić siebie – muisz odnaleźć te limity w sobie. Jednakże musisz pracować skutecznie, mimo że do swoich własnych limitów (może trochę poza te granice). **Proces powinien być przyjemny i czas powinienen zdawać się zniknąć[1618]. Będziesz chciał wykonywać swoją pracę – jaką wykonujesz, ze względu na to iż będzie ona dla ciebie łatwa, będziesz miał wobec niej silne motywacje i pragnienia[1619].**

Charakterystyczne jest dla wielu ludzi i może to być także twoim udziałem[1620], że marnują oni swój czas np. na słanie łóżka, chodzenie na grzyby[1621] czy wszelkie inne czynności jakie nie przybliżają ich do celu (problemem jest tu to, że w wyniku myślenia własnego nie mają z zasady ustalonego tego ostatniego lub jest on nieistotny z punktu widzenia rozwoju jaki przyniesie on innym co wiąże się z brakiem wynagrodzenia i często planowania). Także lata braku podejmowania inicjatyw nie spowoduje nagle tego, iż będą oni mieli cele bądź ich dążenia zakończą się sukcesem (wynika to z braku dyscypliny i poświęceń podjętych w przeszłości). W dodatku uderzający jest także dla osób postronnych (doświadczonych) brak niewiedzy i często brak jakości oraz lekkomyślność tych osób, jakie często nie są w stanie doprowadzić niczego w pełni do końca, bądź ich działania są słabe jakościowo lub pomniejsze. Podczas gdy ludzie proaktywni zdobyli czas poprzez błędy, przeszli wyśmiewanie (właśnie

[1617] Dotyczy to także często sprzedaży swoich własnych dóbr lub ich dzierżawy.
[1618] Wykonywanie zajęcia powinno być źródłem przyjemności oraz być zgodne z tzw. wewnętrznymi motywacjami (#3,Proszenie o pomoc...) w czego wyniku czas zda się zatrzymać, a zajęcie będzie mogło być wykonywane praktycznie przez 'wieczność' bez odczucia z reguły większego zmęczenia (bo nie będzie sprawiało to takiego wysiłku jak przy zajęciach innych).
[1619] Wraz z tymi, przy świadomości oraz wykonywania pracy w najlepszy sposób – będziesz wysycony energią moralną (µ) co przełoży się na twoje szczęście lub będzie odczuwane jako przyjemność – z wykonywania tej pracy. W tego wyniku dojdziesz najwyżej i najdalej gdzie mogłeś dojść w swoim życiu (jest to najprawdopodobniej znacznie poza twoim jakimkolwiek wyobrażeniem). Co więcej: nawet zgromadzenie największego bogactwa i jego posiadanie nie da tobie więcej niż powyższe, czyli praca zgodna z wewnętrzymi motywacjami duszy... Jest to najwyższy sekret.
[1620] Każdy, włącznie z autorem – w pewnym momencie życia przeszedł przez ten etap (w przypadku tego ostatniego dotyczył on szkoły, do momentu ukończenia Liceum w wieku 18/19 lat).
[1621] Nie to iż byłaby to czynność negatywna, jednak zależy to od pespektywy (może być dobroczynna jeśli odpręża, a odpoczynek jest nam potrzebny) jednak z reguły rzadko kiedy jest inaczej gdyż po prostu ludzie sukcesu używają swojego czasu mądrze i go wykorzystują na sposoby pozwalające jego zmaksymalizowanie. Do innych czynności jakie są zbędne można zaliczyć: robienie niczego konkretnego (lub niczego co pozwalałoby im zwiększyć swoją pozycję/ stan wiedzy czy posiadania, jaki może być konieczny w celu ich osiągnięcia). Natomiast na czas odpoczynku dozwolone jest wszystko pozostałe. Chodzi o to, że ludzie reaktywni marnują w przewadze swój czas (czyniąc i wykonując akcje jakie nie rozwijają ich bądź zatrzymują na pewnym poziomie, a nawet i cofają wstecz) kiedy z kolei osoby proaktywne wykorzystują go w odpowiedni sposób (realizując plan, rozwijając się – ciągle).

często od ludzi reaktywnych[1622]) oraz poświęcili setki godzin na wylanie potów w celu zrozumienia oraz nauki – oni w tym czasie z reguły odpoczywali, marnowali swój czas na piciu alkoholu bądź innych czy spędzali go z dziewczyną lub dziewczynami na miłych wieczorach (także tym co łatwe i przyjemne). W efekcie, jednak w znacznym czasie przeradza się to w brak kompetencji tych pierwszych, co jest często jedną z przyczyną dlaczego ludzie są tam gdzie są, w danym okresie czasu.

Rozwijasz się poprzez zadawanie odpowiednich pytań oraz pójście w kierunku rozwoju, a należą do nich m.in.: 'co zostało zrobione dobrze' oraz 'co mogło zostać zrobione lepiej' przy czym pamiętaj, aby zawsze skupiać się na tym co zostało zrobione dobrze, gdyż jeśli zadasz pytanie: ~~'co zrobiłem źle'~~ to bądź pewny, że zaczniesz programować źle mózg poprzez skupienie na rzeczach negatywnych, co samo w sobie może zaważyć o sukcesie (wynika to ze schematu jego budowy oraz sposobu działania, jednak zostanie to pominięte[1623]). Jest to ważne i zostało powtórzone ponownie.

Musisz mieć zawsze conajmniej 1 dzień wolny w tygodniu, gdzie nie będziesz robił nic co jest w jakikolwiek związane z pracą jaką wykonujesz. Mimo, iż czas jaki jest potrzebny na wypoczynek może być różny w zależności od momentu (jednak nie powinien z pewnością przekroczyć kilku dni). Jest to konieczne, gdyż jeśli nie zostanie to zrobione to właściwie zawsze spadnie efektywność pracy i mniej zostanie zrobione bez tego wolnego dnia niż gdy jednak on jest (włączając w to właśnie ten dzień wolny). Najczęściej organizm sam o tym daje znać.

Najczęściej wypadek bądź inne poważne wydarzenie w życiu człowieka najczęściej sprawia, że bierze on czas na przemyślenie swojego dotychczasowego działania jak i postępowania. Najczęściej w wyniku tego dochodzi do zmiany postawy. Warte jest zauważenie zawsze przyczynowości własnych problemów jak i podjęcie działań odpowiednich.

Pamiętaj, że jęczenie, użalanie się nad sobą nigdy nic nie zmienia, jednak może być czasem pomocne. Przestań więc to robić, wybierz siłę i postaw na działanie. Twoja obecna sytuacja musi zmienić się w czasie, w wyniku tego. Inaczej ryzykujesz upadek, bądź co najwyżej.. przeciętność (ew. leki psychotropowe). Ty decydujesz. Ogromne znaczenie ma w tym twoje zdrowie, dlatego rozpocznij od teraz o nie dbać (także poprzez wiedzę zawartą w tej publikacji). Dodatkowo, dzięki postępom z leczeniem zauważysz, że zmienia się twoj wewnętrzna postawa do pokonywania problemów (w tym także poziomy energii czy towarzysząca 'czystość umysłu'). W wyniku tego odniesiesz sukces, jeśli tylko nauczysz się jak wszystko powinno się robić. Jest to proces, który trwa, więc zacznisz możliwie jak najszybciej, gdyż czas ucieka.

Naucz się także angielskiego – musisz go znać, jeśli chcesz się gdziekolwiek liczyć na arenie międzynarodowej, ale także przede wszystkim po to, by móc zrozumieć informacje oraz wiedzę zawartą z miliardach publikacji anglojęzycznych. Jest to kluczowe. Zostanie powiedziane dodatkowo, że osoba jaka nie zna w dzisiejszych czasach angielskiego perfekcyjnie – w mowie i piśmie tak naprawdę traci dostęp do niewyobrażalnego świata jaki może być tylko zrozumiany, kiedy język ten zostanie poznany. Najlepszą metodą, by się go nauczyć to ciągłe czytanie i pisanie w tym języku – jest to preferowalnie najszybsza i jedyna skuteczna metoda. Zacznij naukę angielskiego od dziś, nawet jeśli wymaga to od ciebie wielu poświęceń – z pewnością umiejętność ta przyda się w przyszłości[1624].

Usuń ze swojego życia wszystko co nie przybliża lub nie służy w osiągnięciu twojego celu. Zalecane jest do tego zainstalowanie oprogramowania podświadomego, jakie to zapewni[1625]. Musisz wprowadzić je od razu, gdyż jest ono bardzo ważne. Właśnie problemem nie jest często to, że nie wiemy czegoś, ale to iż często w wyniku własnych przekonań nie wdrażamy tego w życie, natychmiastowo. Natomiast naturalne nawyki i przyzwyczajenia, często trzymają nas z tyłu – nie pozwalając nigdy na osiągnięcie

---

[1622] Ludzie proaktywni z reguły są pomocni i rozumieją proces z własnego doświadczenia, dlatego okazują to zrozumienie i udzielają pomocy innym.
[1623] Patrz po więcej tematy tj. NLP (Programowanie Neurolingwistyczne) czy Hipnoza.
[1624] Jest to cecha i domena ludzi sukcesu. Nauką będzie już poczynienem kroku do przodu, gdyż nawet pomimo bezsensowności widzenia zalet posiadania tej umiejętności – jest to w istocie wymóg, jaki jest konieczny po to, by stać się najlepszym w swojej dziedzinie. Jeśli idziesz na średnie, to wiedz iż w końcu twój biznes czy dotychczasowy styl życia może paść, a angielski stanowi taką umiejętnością jaka pozwoli tobie na dalszy rozwój, w pewnym momencie. Musisz go znać samemu i umiejętnie się nim posługiwać oraz wykorzystywać do poszerzania wiedzy w swoich dziedzinach.
[1625] http://xernt.com/VERY-DANGEROUS-HYPNOTIC-SESSION-WHICH-CHANGES-YOUR-MIND-IMPLEMENTING-SUCCESFULL-ACTION-PATTERNS (nagrania należy słuchać na godzinę przed zaśnięciem, jak i w godzine po zaśnięciu – conajmniej przez 3-9 miesięcy, z 1-2 przerwami 3-miesięcznymi w trakcie).

jakiegokolwiek sukcesu, a wiara w system i zainteresowanie w przewadze rzeczami nieistotnymi zamiast bycia skupionym precyzyjnie jak wiązka lasera na wykonaniu zadań, czyni nas w czasie osobami bez znaczących osiągnięć. Zmiana jest konieczna.

Jeśli tylko zmienisz swoje myślenie na to, iż jesteś już bogaty[1626] – to jedynie wtedy będziesz ściągnąć odpowiednich ludzi, sytuacje oraz miejsca do swojego życia. Wynika to z działania prawa przyciągania, jakie to upewnia się iż ludzie o podobnym myśleniu i celach zawsze zdają się łączyć w grupy (w zdecydowanym uproszczeniu). Rolę wywołania powyższego może zapewnić zawsze – noszenie przy sobie 100 zł[1627] banknotu w portfelu, jaki to może być wydawany w myślach, w celu przekonania mózgu ile tak naprawdę zawsze możesz za niego kupić oraz dot. tego, iż jesteś tak naprawdę już bogaty. Pozwoli to tobie przenieść perspektywę z nastawienia lub myślenia o sobie, że nie należysz do zbyt bogatych ludzi lub jesteś w klasach niższych do tego, iż bogactwo jest twoim udziałem. Jesteś od teraz bogaty, bez względu na posiadanie – zaaowocuje ta zmiana świadomości najprawdopodobniej w miesięcach następnych. Wykonaj to ćwiczenie.

Mechanizm ten rozciąga się znacznie dalej i póki nie poczujesz się w rzeczywistości bogaty to zawsze będziesz tkwił w biedzie. W tym wszechświecie jest tak, iż najpierw musisz w coś uwierzyć by ściągnąć (lub zobaczyć dowody przekonań) we własnej rzeczywistości. Jednym ze sposobów na uczynienie tego jest stałe powtarzanie sobie z przekonaniem, że 'Jestem bogaty finansowo/ Czuje się finansowo bogaty' nim uczucie to nie wejdzie (i przekonanie) do podświadomości, gdzie będzie mogło wypuścić owoce (wyraź także głębokie podziękowanie za to kończąc zdanie słowem 'dziękuje')[1628]. Jest to najważniejsze. Sposób w jaki zostanie to osiągnięte nie musi być koniecznie taki, a może być dokonany np. poprzez wykonanie pracy jaka zakończy się sukcesem co zmieni nasze przekonania – jest to praca jaką tylko ty możesz wykonać[1629].[1630]

Podobnie jeśli uważasz, że masz trudne życie lub iż życie jest trudne (wierzenie). Musisz odczuć tego skutki w twoim życiu, zgodnie z prawami wszechświata. Przekonania te zmienią się w skutek pracy jaką wykonasz oraz jaką będziesz wykonywał, a życie stanie się dla ciebie łatwe: będzie proste, pełne i szczęśliwe (w wyniku zmiany tych wierzeń, poprzez wykonanie pracy także te ostatnie się zmienią w czasie, co będzie odczuwalne oraz do doświadczenia w twojej rzeczywistości, jaką sam tworzysz). Zrozumienie tego mechanizmu jest ważne, a działania są jego nieodłączną częścią, stąd warto rozpocząć proces już teraz (jak najwcześniej).

Jeśli przykładowo mieszkasz w stolicy danego kraju lub miejscu, gdzie znajduje się znaczna ilość wieżowców lub wysokich budynków to możesz chcieć pomyśleć o firmie sprzątającej okna na wysokości (zostanie to zaprezentowane jako przykład w celu zrozumienia procesu radzenia sobie z wyzwaniami). Z zasady to najpierw zdobywasz wiedzę jak to się robi – najlepiej poprzez pracę w jednej z już istniejących firm (np. w innym mieście lub twoim lokalnym). Kiedy zdobędziesz informację co do ilości aktualnie działających firm, ich cen oraz wszystkiego co ważne (będziesz o tym wiedział, a są to informacje specyficzne) to jeśli istnieje rynek na zrobienie czegoś lepiej lub taniej bądź na większa skalę (przy znalezieniu znacznej ilości zamówień) to warto zastanowić się nad rozpoczęciem własnej firmy. Z reguły jest tak, że ludzie napotykają pewne problemy jakie nie są rozwiązane w ich pracach lub jakie mogą być zrobione lepiej bądź efektywniej i budują na tym swój własny biznes. Z zasady warto jest początkowe zaprzegnąć własne oszczędności jak i partnerów, dzięki którym będzie możliwe kupno wymaganego sprzętu do prowadzenia prac (lub jego wynajem, początkowo), a później zebranie zleceń

[1626] Z postawą i myśleniem odzwierciedlającym tzw.: sukces w tworzeniu.
[1627] Jeśli kwota jest zbyt mała, to umieść 1,000 zł – powinno być to wystarczające.
[1628] Z reguły czas ten trwa do kilku miesięcy, a minimalnym czasem jest 21 dni (będziesz wiedział o tym kiedy przekonanie weszło do podświadomości w momencie kiedy zobaczyć dowody na takie wierzenie we własnej rzeczywistości – kiedy twoja sytuacja się zacznie zmieniać: kontynuuj wtedy ruch i idź za rzeczami jaki to umożliwią). Informacja ta jest prawdopodobnie najważniejsza z całej publikacji.
Pieniądze są jedynie symptomem przekonań, a nie ich główną przyczyną (jaką są przekonania).
[1629] Jesteś już bogaty – jeśli masz co jeść, dziś (w rzeczywistości). Twoim zadaniem, jest jednak dojście do tego stanu umysłu, a środki jaki do tego wykorzystasz oraz działania jakie zostaną przez ciebie podjęte są jedynie ważne oraz sensowne dla ciebie, zrozum to. Celem jest wprowadzenie przeświadczenia o tym uczuciu do podświadomości oraz kontynuowanie by żyć nim, a wtedy wszystko inne podąży. Upewnij się jednak, że po każdej wypowiedzianej afirmacji z pełnym przekonaniem/ osiągnięciu czy otrzymaniu czegokolwiek – wyrazisz głęboką i szczerą wdzieczność promieniując słowami 'dziękuję' (wypowiadając je w myślach).
[1630] W tym celu, obowiązkowe jest – na takiej samej zasadzie jak w programowaniu z s. #9:Q23, z nagrania hipnozy: Paul Mckenna - Positivity - 02 - 07 - Attracting Wealth (przez min. 4-7 mies. czasu, stale aż do wytworzenia tego uczucia i zauważenia potężnych zmian, także w moment po) lub innego, spełniającego te same lub podobne zadanie (s. #X2).

poprzez zaoferowanie firmom wykonanie swych usług taniej lub np. szybciej (jeśli wymagane są rekomendacje to można np. wykonać pierwszych kilka prac w celu ich zebrania: darmowo). Warte jest także założenie strony internetowej, jaka będzie możliwa do znalezienia na Google lub innych wyszukiwarkach internetowych wysoko w wynikach (na pierwszej stronie, najlepiej na samej górze: pierwszy lub drugi wynik). Samo podejście także biznesu i dotarcie do zarządców budynków może być ważne w celu znalezienia klientów jacy na bazie regularnej będą korzystali z naszych usług. Jeśli chodzi o pracowników to można ich wziąć z firmy w jakiej pracowało się poprzednio, jako iż będą oni mieli z zasady doświadczenie jakie może okazać się bezcenne przy początkowym biznesie. Firmę warto także rozwinąć o inne lokacje, a następnie w nasze miejsce zatrudnić ludzi jacy będą tą pracę wykonywali – natomiast samemu skupić się na jej rozwoju. Jeśli usługi świadczone będą solidne to z pewnością dojdzie do jej rozwoju, a poprzez to naszego wzbogacenia. Jest to tylko przykład, może niezbyt wiarygodny na biznes, jednak pokazuje potencjalną zasadę przy jakiej należy postępować w podejmowaniu następnych kroków, zbieraniu zleceń jak i rozwoju własnej działalności, jaka to może dać nam w czasie wolność finansową.

Najpierw konieczny jest plan, zdobycie lub posiadanie produktu (lub adresu i po weryfikacji dostawcy) a następnie przejście do zrealizowania wszystkich pobocznych czynników jakie to są potrzebne w celu wprowadzenia produktu lub usługi na rynek i osiągnięcia maksymalnego zadowolenia klienta oraz jego powrotu w przypadku następnego zamówienia bądź potrzeby na daną usługę.

Pamiętaj, że cena jest tylko jednym z elementów jakie ma znaczenie, więc przestań nią konkurować. Jeśli praca jaką wykonujesz jest solidna, a klient ma pewność, że wyniki zostaną dostarczone (na czas) to możesz ją nieznacznie podnieść, gdyż i tak skorzysta on z twoich usług, zamiast np. pójść do konkurencji (jaka to odwali 'fuszerkę' czy praca zostanie wykonana słabo, mimo niższej ceny). Z tego powodu zdobycie i zrozumienie pewnych dziedzin jak np. manipulacja, perswazja oraz moralne podejście ma znaczenie i jest wymagana przez ciebie jako lidera, bądź konieczne jest zatrudnienie odpowiednich osób, które ją posiadają i mają doświadczenie w jej wykorzystaniu (sprzedawców).

Innym przykładem może być zamówienie produktu (jest to polecane) z Chin[1631] i jego sprzedaż na rynku lokalnym bądź w internecie (wysyłkowo) na cały kraj. Może to być np. ściągnięcie jakiegoś niemarkowego produktu (markowe produkty z reguły mogą być tylko być sprowadzone przez firmy jakie mają podpisane kontrakty z hurtowniami – czyt. duże firmy, a często nabywca jest oszukiwany jako iż dostaje towar podrobiony bądź w wypadku markowego: nie zostanie on przepuszczony przez granicę) na jaki jest zbyt. Jednak znowu: do tego konieczna jest znajomość angielskiego lub znalezienie osoby, która tą umiejętność posiada (lub jaka zamawiała z Chin w przeszłości). Możliwe jest także skorzystanie z lokalnych hurtowni, jednak marża na produkcie (zarobek) jest wtedy znacznie mniejszy, stąd opłaca się grać od razu najlepiej by poszerzyć maksymalnie wiedzę i stać się najlepszym w danej branży (a tylko takie podejście to gwarantuje). Przy czym należy podkreślić, że wzięcie najpierw towaru z hurtowni nie jest złe, bo coś już jest robione, jednak nie jest też najlepsze. Jednak jeśli tak zamierzasz zacząć, bądź ryzyko nie jest w twoich żyłach (jako iż naprawdę łatwo być oszukanym): jest to twój własny wybór i masz do tego prawo. Autor uważa, że jeśli się już podejmuje grę, to zawsze trzeba grać najlepiej i na możliwie maksymalnej stawce z mocno zmotywowanym podejściem (też to może robione być od mniejszych kroczków i z reguły są wcześniej tego efekty, więc jest to teoretycznie bezpieczniejsze i może być lepszą opcją – jednak nie dla autora, gdyż po prostu nie może on sobie na to pozwolić ze względu noszone przekonania). To co jest opłacalne, to zdobycie wyłączności na sprzedaż danego popularnego produktu, na dany kraj – poprzez stanie się jego jedynym lokalnym dystrybutorem, jednak nim do tego dojdzie z zasady wymagane jest zdobycie tzw. kapitału początkowego oraz pozyskanie odpowiedniej firmy do współpracy wraz z podpisaniem kontraktu.

[1631] Witrynami internetowymi, jakie to umożliwiają są m.in.: www.alibaba.com (tutaj z kolei sprawdzeni producenci są specyficznie oznaczeni, gdzie dokonany był audyt przez pracowników serwisu w fabrykach docelowych – co z kolei powinno przełożyć się na pewną ufność w stosunku do składanych zamówień od tych dostawców) lub www.made-in-china.com czy www.globalsources.com. Warto w tym celu uzbroić się w wiedzę, jaka może być znaleziona w poszczególnych miejscach tych serwisów jak i zewnętrznie. Często okazuje się także, iż mimo że wszystko może się zgadzać, to tak naprawdę jedynie od tej drugiej osoby zależy czy zostaniemy oszukani, czy też nie. Konieczne jest podjęcie jednak zawsze wysiłków umożliwiających wykrycie tego, a pozostaje to do zrobienia poprzez czytelnika. Zostaną także podane linki do materiałów uzupełniających:
http://resources.alibaba.com/topic/500028165/scam_checking_guidelines.htm i
http://resources.alibaba.com/discussion_board/88/Safe_Trading_Basics.htm, jednak z pewnością nie wyczerpują one tematu, więc konieczne są poszukiwania w zakresie własnym. Jaki produkt wybrałeś do handlu? (mirror: www.xernt.com/xh/china.trade)

Innym pomysłem jaki możesz wdrożyć teraz, natychmiastowo jest wydrukowanie książki (np. tej, jaką trzymasz) gdzie koszt będzie k. 15 zł, a późniejsza jej odsprzedaż za 57 zł (nie więcej nie mniej)[1632]. Zauważ, że przy minimalnej inwestycji oraz pracy[1633] jaką wykonasz np. pytając się ludzi w miejscu publicznym – w centrum twojego miasta czy chodząc np. po domach z zapasem, możesz zarobić dziennie dość dobrą kwotę, bo przy tylko 10 sprzedanych książkach będzie to k. 420 zł, a co jeśli sprzedach 50 jej kopii dziennie, każdego dnia – co nie jest wbrew pozorom ciężkie, przy odpowiednim zaangażowaniu, umiejętnościach i.. temacie samej książki[1634].

Musisz mieć produkt jaki będziesz sprzedawał[1635] gdyż tylko wtedy bogacisz się.

Często podjęcie pracy wg kierunku swoich marzeń uniemożliwiają nam początkowo decyzje podjęte w przyszłości (jak np. dziecko) lub sytuacje w jakich znaleźliśmy (np. w momencie urodzenia) dlatego konieczne jest podjęcie moralnej pracy głównej (sprzedaż narkotyków jest zakazana jako iż często staje się nawykiem z konsekwencją długoterminowego więzienia, a wtedy mimo inicjalnych pieniędzy – tracimy wszystko i zostajemy z niczym) jaka to zapewni nam zapewnienie przetrwania podstawowego (lokum, jedzenie, woda i użyteczności). Najlepiej, aby była ona robiona w najmniejszym wymiarze godzin i abyśmy w trakcie niej mogli poświecić czas (myślowy) na rozwinięcie naszego dodatkowego pomysłu jaki to stanie się naszym głównym zajęciem w przyszłości (będziesz wiedział kiedy dokonać przejścia i dokonasz go w odpowiednim momencie) nad jakim to poświecimy się całkowicie (duszą i sercem). Tylko takie podejście gwarantuje sukces. Zalecane jest w takich przypadkach zaczęcie od zera i powolne budowanie biznesu w górę (czyt. zaczęcie od jakichkolwiek zysków i budowa kanałów

[1632] Autor wyraża na to zgodę (sprzedaż jedynie bezpośrednią z pominięciem hurtowni, księgarni, sklepów oraz internetu – tego ostatniego do końca 2017 roku, wtedy także autor zezwala na sprzedaż jego książki w sieci w formie drukowanej z całym zyskiem dla siebie, bez żadnych warunków dodanych). Zauważ także, że kroki jakie są konieczne do wykonania zostały celowo pominięte, gdyż jest to praca jaką musisz zrobić sam (1. Znaleźć firmę jaka zajmuje się usługą tzw. 'self-publishingu', czyli tą jaka tobie to wydrukuje [printgroup.pl?]. 2. Zapłacić za druk – B5 format, min. 7/ 11 kopii (przy 40 szt. jest opłacalna cena – 750 stron mono, 30 str. kolor – wersja do druku w mono jest załączona na ostatniej stronie, tej publikacji), grzbiet: zaokrąglony, blok klejony wachlarzowo, kapitałka: ecru, wstążeczka: czerwona, tekturka: 3mm, laminowanie: brak, z ISBN: czarna okładka, najlepiej: złote napisy, twarda oprawa i możliwie najmniejsza gramatura papieru, by wyglądała na jak najmniejszą objętościowo (offsetowy 80g/ m^2). 3. Poczekać na przyjście paczki lub odebrać osobiście. 4. Sprzedaż książek lokalnie np. w centrum miasta pytając się ludzi czy nie są zainteresowani – mając parę kopii w plecaku, czy też chodząc po mieszkaniach w blokach i pytając oraz inne miejsca – celowo ukryte). Zawsze musisz iść i wykonać plan do samego końca w celu odniesienia sukcesu – ten jest jednym z najbardziej prostych i elementarnych, od jakich możesz zacząć. Zauważ także, że podane kwoty mogą się różnić, a wyliczenia są tylko szacunkowe – pamiętaj o tym i zaadoptuj się zawsze do nowych warunków, wraz z relizacją planu.

[1633] Zauważ, że praca jaką wykonujesz może różnić się prawdopodobnie od twojej dziennej lub typowo wykonywanej – jest po prostu inna, a kroki są dość łatwe do spełnienia – w czego wyniku także zarobek, napewno wraz z czasem: może być prawdopodobnie większy lub znacznie większy od dziennej stawki w pracy jakiej zwyczajowo robisz. Zauważ, że podobnie jest w biznesie: często jedynymi rzeczami jakie musisz robić są te, których większość ludzi nie robi, bądź uważa iż nie ma do tego predyspozycji, co często także przekłada się na zysk (lub po prostu, są to rzeczy zwyczajowo uważane za trudne).

[1634] Jest to prywatna opinia autora. Istotne w celu zwiększenia sprzedaży wydaje się danie kawałka kartki wraz z tytułem książki oraz adresem internetowym, gdzie złożenie zamówienia może zostać zrobione (najlepiej wraz z płatnością) – przynajmniej tym co nie kupili jej od razu lub spieszyli się (przykładowy adres jest podany na przeostatnim odnośniku, na przedostatniej stronie publikacji). Jest to zerowy koszt (na kartce można wydrukować z pięćdziesiąt takowych) a z pewnością wpłynie to na zwiększenie sprzedaży. Inne techniki zostały pominięte ze względu na temat publikacji, jednak zasadne wydaje się rozpoczęcie sprzedaży w miejscach, gdzie ludzie w rzeczywistości mogą domagać się pomocy.

[1635] Zrozum także, że początkowo może to być twoje zajęcie dodatkowe, jakie będzie wymagało czasu i niewielkiej inwestycji przy założeniu, że poświęcisz czas i zaangażujesz się w podejście do osób obcych – co poszerzy twoją strefę komfortu (tego z czym czujesz się komfortowo). Jeśli teraz wiesz, że możesz mieć z tym ostatnim problemy, to wiedz iż jest to naturalne. Musisz w tym celu przełamać się te kilka pierwszych razy, a później będziesz już to tak proste jak spożywanie przyjemnego jedzenia. W tym celu najlepiej zacząć od np. spytania się kilkunastu ludzi o godzinę idąc miastem, a później przy zastosowaniu techniki zawartej #K2,Etap drugi:pytanie drugie pójdzie to znacznie prościej (podchodzenie do nieznajomych). Mimo, iż parę pierwszych razy możesz się spocić lub zaciąć – traktuj to jako naukę, w końcu się uda – bez znaczenia jest przy tym wynik (autor w wieku 20-21 lat chodził osobiście po nieznanych ludziach po pieniądze – milionerów i mimo tego, że część z nich nawet go nie chciała wysłuchać, a część dopuściła na 5 minut przy jego ciężkości wypowiedzenia zdania, przy czym nikt nie zainwestował – pominięte są fundusze business angels itp. to jednak wysiłek się opłacił, bo program społeczny w głowie został całkowicie zniesiony, a efekt jest taki iż całkowicie znikł wszelki strach bądź negatywne uczucia przy podchodzeniu do kogolwiek: odbywa się to z pewnością i ufnością, zawsze). Ważne jest, aby zacząć – w czasie stanie się to twoją drugą naturą, a w wyniku zmienisz trajektorię swego losu (tylko na lepszy). Z kolei brak zaangażowania i odpuszczenie, będzie trzymało ciebie na zawsze w kajdanach swoich własnych ograniczeń. Zrób to.

sprzedaży do wielkich pieniędzy) jako iż z reguły nie ma się wtedy komfortu długiego, bezowocnego 'czekania' i sukcesy (nawet małe) napędzają kolejne.

Zostanie powtórzone jeszcze raz: musisz mieć produkt jaki będziesz sprzedawał, bo tylko wtedy zarabiasz[1636]. Może nim być usługa, jednak musisz go mieć. Jeśli go jeszcze nie masz: musisz poświęcić czas na jego znalezienie, a pamiętaj iż może to potrwać – zwłaszcza kiedy nie posiadasz żadnej wiedzy ani doświadczenia lub nie widzisz tego co byś zobaczył np. po przejściu tego procesu: pięć lub więcej lat później. Jednak, póki narazie tego nie wiesz – skup się znalezieniu produktu, znajdź sobie czas i wykorzystaj go na poszukiwania, bądź na stworzenie go. Wiedz także, iż ten produkt nie jest zazwyczaj nigdy na całe życie (często nie jest wystarczający nawet na parę miesięcy a co dopiero lat) więc ważne jest aby podjąć jakieś działanie.

Zawsze patrz na to, co ktoś z tego ma lub dlaczego podejmuje takie działania wobec ciebie. Może ma jakąs ukrytę agendę lub cel[1637]? Zastanów się nad tym i kwestionuj: szczególnie najbliższych (także dotyczy to wszelkich osób jakie oferują tobie 'oferty tylko dla wybranych' albo jacy szczególnie: ciebie znajdują, a nie ty ich – mimo, iż czasem w rzeczywistości jest odwrotnie, a wszystko jest obmyślone wcześniej).

Najgorsza jest w życiu przeciętność i poczucie, że nie było się w niczym dobry czy też najlepszy w życiu ówczesnym – to staje się widzialne zwłaszcza na starość[1638] kiedy z reguły jest już często zbyt późno na jakiekolwiek działania, stąd warto podjąć je od dziś. Upewnij się, że odmienisz swoją sytuację i powyższe nie będzie twoim udziałem, a można to zrobić tylko w jeden sposób – poprzez wyznaczenie planu. Jeśli tylko to zrobisz i zostaniesz z tym na dłużej, angażując się w ten (dość długotrwały i trwający) proces, to z pewnością osiągniesz ten wymarzony sukces i wszystko cię spotka co najlepsze w wyniku dzielenia się tym z innymi. Podejmij więc tą decyzję możliwie wcześnie w życiu i rozpocznij tą magiczną i pełną przygód podróż.

[1636] Zadaj sobie pytanie: co jest moim produktem (jaki jest mój produkt)? Czy znalazłeś już takowy?

[1637] Upewnij się, czy osoba ta nie ma historii oszustw lub czy nie jest skazana i dowiedz się więcej informacji o niej (jej reputację itp.). Przestań wierzyć ludziom z tego powodu, że budzą zaufanie – z reguły mogą to być oszuści, którzy właśnie na to liczą. Przestań także ufać innym jacy tą osobę polecili bądź też korzystają z jej usług – jeśli kiedykolwiek największa lampka jaka może się zaświecić (jako ostrzeżenie) to właśnie w tej sytuacji (kiedy ktoś zainwestował pieniądze z kimś i tobie to poleca, ze względu na zwroty/ inne – zwłaszcza kiedy jest to znajomy lub ktoś bliski).

[1638] Nie tylko na zasadzie braków w ilości pieniędzy jakie zostały przez nas zakumulowane za życia, a ze względu na osiągnięcia oraz retrospekcję.

PROBLEM NATYCHMIASTOWEJ NAGRODY

Załóż, że teraz ktoś podaje tobie wybór: 1 mln złotych[1639] dzisiaj lub 7 tys. złotych miesięcznie do końca życia. Co byś wybrał? Większość by brała milion i uciekła, jednak niekoniecznie musi to być dobry wybór. Tak, pieniądze mogłyby zostać użyte do kupna biznesu, jednak zapewne nigdy by to nie zostało zrobione w większości przypadków, gdzie by kupili pewnie sobie mieszkanie w stolicy zostając ponownie z niczym. Tego przyczyną jest naturalne dążenie człowieka do zdobycia wszystkiego jak najmniejszym wysiłkiem i jak najmniejszym kosztem, w najszybszy sposósb, co nie jest wcale złe, jednak też nie jest najlepsze, a często wynika to z tego iż takie wybory są z zasady najłatwiejsze, a nie najmądrzejsze.

Zapewne wiesz już co dzieje się z ludźmi jacy wygrywają na loteriach (tracą oni najczęściej wszystkie pieniądze jakie wygrywali, a w dość krótkim czasie ponownie wracają do tego czym byli zanim nastąpiła wygrana, a często kończy się to także samobójstwem). Jeśli myślisz, że postąpiłbyś inaczej to prawdopodobnie mógłbyś być w błędzie albo nigdy nie posiadałeś naprawdę wielkich pieniędzy. Jeśli byś tak zrobił to tylko rzeczywistość mogłaby to zweryfikować, czy twoje wybory – jakich dokonałeś, były słuszne. Dzieje się tak, z powodu iż osoba wygrywająca nie zarobiła tych pieniędzy (nie doszła do nich w wyniku swoich działań, a kupienie losu nie jest powyższym) wobec czego nie posiadała wiedzy ani doświadczenia w zarządzaniu nimi, a wzory prezentowane przez nią obecnie nie przyczyniają się do akumulacji bogactwa – przez co z zasady musi nastąpić jego utrata albo zawieszenie (oznaczające, że nie zostaną one raczej pomnożone, a co najwyżej zatrzymane w obecnej wielkości).

Te 7 tys. złotych każdego miesiąca dałoby tobie znacznie większą ilość pieniędzy długoterminowo niż ten inicjalny milion i na tym trzeba się skupić – na budowaniu pasyw, jakie to zapewniają. **Sytuacja odnosi się do twojego życia: dokonujesz często wyborów jakie dają natychmiastowe nagrody (np. pensja z pracy) a pomijasz lub twoje dążenia są niewystarczające do zbudowania tych źródeł dochodu, jakie zapewniłyby tobie wpływy na bazie ciągłej.** Zauważ, że często budując biznes czy jakiekolwiek inne źródło jakie potencjalnie mogłoby wygenerować dochód – wymaga to wysiłku i znacznego poświęcenia, niepewności oraz pracy bez żadnego wynagrodzenia, często przez lata. Wiąże się to ze znacznym ryzykiem, jednak tylko to jest w stanie zapewnić tobie długoterminowo sukces.

W istocie 'milion' jak i inne większe, jednorazowe najczęściej sumy pieniędzy są często związane typowo z wejściem na drogę niemoralną, mimo iż nie muszą. Osoba, jaka nie posiada wiedzy dot. zbudowania swojego źródła utrzymania może uciec się jedynie do oczywistego, co przychodzi zawsze na myśl – kradzieży, włamania i innych ze względu na to iż znalezienie innych rozwiązań wiąże się z poświęceniem znacznej ilości czasu, wysiłku i innych – często nieopłacalnym w oczach danej osoby. Prowadzi to w niektórych przypadkach do pójścia za tymi planami, co wiąże się z nieuniknionym (więzieniem, zatrzymaniem i innymi – ze względu na karmę[1640] jaka musi wrócić się, a wg praw moralnych: połowa z tych pieniędzy jest zawsze tracona). W zasadzie to masz tylko jeden właściwy wybór[1641] a od tego ile czasu oraz umiejętności i myśli mu poświęcisz będzie zależało to co osiągniesz – warto więc zacząć odpowiednio wcześnie z przekonaniem, że sukces jest tylko kwestią czasu.

Frustracja nie zmienia twojego stanu, a z zasady prowadzi do przestępstw. Z reguły zawsze konieczne jest wpierw zdobycie wiedzy. Nim nie zostanie to zrobione oraz zdobyte wiadomości zastosowane w trybie natychmiastowym, tym dalej będziesz tkwił w utartych nawykach jak i często nieefektywnych systemach.

[1639] Jednak tylko przy założeniu, że pieniądze mogą być jedynie wydane (przy braku możliwości włożenia na lokatę).
[1640] Jest to z reguły odwleczone o kilka lat (typowo 5-15 i więcej). Patrz po więcej sekcja #3,Karma.
[1641] Każda osoba sukcesu przeszła tą drogę, mimo posiadania różnych talentów i predyspozycji – tylko nie każda z nich posiadała te same warunki (wsparcie innych, pomoc rodziców, warunki życia w domu, a także otoczenie) stąd sukces pewnych mógł być znacznie przyspieszony w czasie (w niektórych przypadkach w ogóle możliwy). Jednak, to nie zmienia twojej sytuacji, a aby odnieść sukces musisz zacząć na niego każdego dnia pracować, jednak przy uprzednim przemyśleniu iż góra, którą zdobywasz – jest tą właściwą, po czym rozpocząć działania zmierzającego do jej zdobycia (często okazuje się właśnie, że góra na jaką wspina się większość ludzi przez całe życie.. nie jest tą górą, stąd najważniejsze jest przemyślenie swoich działań w odpowiednio szybkim, młodym wieku po czym podjęcie odpowiednich działań zmierzających ku największemu rozwoju w ścieżkach właściwych; jest to robione przez dość nikłą ilość osób, gdyż większość po prostu nigdy nie znajduje na to czasu, a później reperkusje tego w wieku starszym często blokują tych ludzi przed podjęciem nowej drogi od początku). Idź po więcej informacji do s. #3,Proszenie.. (patrz: wewnętrzne motywacje duszy).

Schemat odnosi się do twojego życia i wyborów jakie dokonujesz.

Jeśli chcesz wszystkiego natychmiastowo, a nie jesteś w stanie poświęcić lat na zdobycie czegoś konkretnego – to z zasady masz ułatwione wejście na drogę przestępczą, gdyż tak po prostu to funkcjonuje. Pamiętaj, że w celu zdobycia wiedzy i umiejętności potrzebnych do zajęcia się czymś, na własną rękę co da tobie satysfakcję, a sukces będzie wielki – potrzebne są lata 'kucia metalu' po to by być na to przygotowanym. Poświęc się więc i uzbrój w cierpliwość, a przestań patrzyć na innych, gdyż jeśli idziesz drogą zgodną z twoimi wewnętrznymi motywacjami, mimo iż będziesz błądził początkowo (nawet przez kilka kolejnych, bezowocnych lat) to wiedz, że w końcu to osiągniesz, ze względu na to iż droga ta jest najlepszą dla ciebie (tak, inni mogli szybciej coś osiągnąć i mogą być już bogaci i mieć wszystko czego ty oczekujesz, gdyż zawsze istnieją tacy) jednak pamiętaj iż jest to twoja droga – własna, więc idź nią. Wszystko się ułoży, jako iż jest to dla ciebie najlepsza droga[1642].

Nie ważne jest co masz teraz (o ile masz środki na przeżycie) i co zrobiłeś w przeszłości (lub też jakie porażki odniosłeś) – najważniejsze jest to co możesz zdobyć i osiągnąć, także w wyniku zdobytego doświadczenia. Tylko takie podejście gwarantuje sukces[1643].

Skończ także raz na zawsze z narzekaniem, gdyż ma to katastrofalne skutki – jako, iż w momencie wyrobienia nawyków zaczynasz skupiać uwagę na rzeczach na jakich nie powinieneś, a to jest przyczyną wywołania negatywnych, destrukcyjnych myśli jakie to z pewnością przełożą się na niepowodzenie. Telewizja wywołuje podobny efekt.

Pracę wykonywaną zawsze musisz priorytetyzować. Zawsze rzeczy najważniejsze (z punktu widzenia celu) muszą zostać wykonane wpierw (są one z reguły najcięższe i wymagające włożenia najwięcej pracy). Odrzuć pokusę wykonywania rzeczy łatwych i szybkich (na liście), gdyż są one mniejsze znaczeniowo[1644]. Widzisz, nigdy nie ma czasu na wykonanie wszystkiego, ale zawsze jest czas na wykonanie rzeczy najważniejszych, więc zacznij od nich w pierwszej kolejności. Wybieraj zawsze to co trudne, wymaga poświęcenia i znacznej pracy, a w efekcie twoje życie stanie się łatwe.

Wybieraj zawsze w życiu drogę trudną, długoterminową, jaka jest zorientowana na rezultat gdyż dzięki niej zwiększy się twoje zrozumienie, a efekty przyjdą. W istocie wybieranie dróg na skróty powoduje iż problem nawarstwia się, jako iż to my nie jesteśmy przygotowani – w czego efekcie: tracimy często wszystko, bo brak jest nauki z danego doświadczenia, a wszelkie zmiany jakie są wprowadzane tymczasowo – powodują tylko zatracenie i oddalenie problemów, zamiast zmierzenie się z nimi i ich pokonanie. Witaj wyzwania i wszelkie doświadczenia z radością oraz wdzięcznością, jako że została stworzona tobie okazja do nauki, a twoje życie zacznie powoli i po wielu cierpieniach: odmieniać się. Jest to jedna z najważniejszych lekcji.

[1642] Zrozumiesz to najprawdopodobniej na samym końcu. Są pewne rzeczy jakie nie muszą być zrozumiane ani pojęte wcześniej niż kiedy przychodzi na to czas, ze względu na brak doświadczeń.

[1643] Ludzie reaktywni zdają się tego nie widzieć i robić wszystko, aby przeszkodzić lub zniechęcić. W istocie pamiętaj, że sceptycy – oni potrafią tylko wątpić, przestań się przejmować ich uwagami i zacznij robić swoje. Podziękuj im za swoje opinie, to powinno być wystarczające. Myśl jednak swoje i rób swoje – po czasie zobaczysz jak ich zdanie diametralnie się odmieni (mimo iż w istocie jest to bez znaczenia, jednak wywołuje uśmiech na twarzy osoby jaka podjęła działania z sukcesem, a także jest to motywujące i satysfakcjonujące – dla tych uczuć warto żyć).
Krytycy z zasady nie wierzą w nic (także udział w tym ma stan pola moralnego, patrz s. #3) a wobec tego nie podejmują działań (albo jeśli są one podejmowane, gdyż z reguły te osoby także coś robią: nie są one na poziomie tego co ty chcesz zrobić) lub są one nie wystarczające i w wyniku posiadają oraz osiągają mało lub niewiele. Musisz wierzyć w siebie i nikt tej wiary nie może zmącić swoimi uwagami, bądź krytycyzmem wobec ciebie i podejmowanych przez ciebie akcji (programowanie zdaje się, odgrywa tu kluczową rolę: #K8J, #9:Q23 czy #X2).

[1644] Motywujące dla niektórych ludzi i techniką pomocną może być oznaczanie zadań z literkami np. A jako największy priorytet (obok każdej pozycji), B (drugorzędny), C (mniejszy, tzn. jakie mogą być zrobione, mimo iż nie muszą) itp., a przyjemnością może być ich kreślenie z listy (co może przyczyniać się do ich najlepszego i jak najszybszego wykonania) jednak zaczynając od wartości poszczególnych pozycji (A jako najbardziej pożądane).
Naucz się pracować z taką listą. Postaw także kropkę obok najważniejszego zadania i pracuj tak długo nim nie zostanie ono ukończone w pełni. Następnie skreśl je porządnie i postąp identycznie z następną (najważniejszą) pozycją na liście. Rób tak zawsze, bez wyjątków.

UCZUCIE PILNOŚCI, CZYLI ZAWSZE NATYCHMIASTOWE WYKONYWANIE ZADAŃ

Czy zastanawiałeś się kiedyś jaka jest najważniejsza cecha jaka powoduje, że pracodawca ceni swojego pracownika[1645]? Załóżmy, że rok od teraz (od dzisiaj) założyłeś tą firmę i okazała się ona być sukcesem na rynku. Zaistniała potrzeba, by zatrudnić 1 osobę. Znalazłeś dwie osoby (raczej zgłosiły się one do ciebie, a chciały pracować w twoim biznesie) jednak potrzebowałeś tylko jednej osoby na pewne stanowisko. Więc w celu sprawdzenia potencjalnych kandydatów powiedziałeś im coś w stylu: 'ok, moi mili – będziecie dla mnie pracować przez miesiąc czasu, za który będziecie mieli zapłacone, ale na jego końcu zostanie w pracy tylko jedna osoba'.

Obaj byli tacy sami, praktycznie we wszystkim. Wykonywali starannie swoją pracę. Ich wydajność jak i jakość była identyczna dla zajęcia jakie było przez nich wykonwyane.

Była jednak tylko jedna różnica pomiędzy nimi: jeden z pracowników robił wszystko TERAZ. Dawałeś mu coś do zrobienia, było to ZROBIONE TERAZ. Ktoś napisał e-mail, to odpisał on TERAZ.

Dla drugiej osoby zajęło to 2-3 dni by wykonać pracę. Wykonywał on ją identycznie jak osoba poprzednia, jednak kiedy było mu dawane coś do zrobienia, to wykonywał on swoją pracę później (jutro). Klient wysłał e-mail, to odpisał on mu 2 dni później.

Pewnego dnia miałeś coś bardzo pilnego do zrobienia – dałeś im pracę. Pierwszy wykonał ją TERAZ (natychmiastowo) w ciągu 2 godzin. Drugi, powiedział iż wykona pracę później, przyniósł jej wynik 2 dni później.

Którego z nich zostawiłbyś w firmie?
Jest to historia prawdziwa, gdyż w wielu firmach są takie przypadki. Jak myślisz kto został w firmie (praktycznie wszystkie przypadki)?

Tak, prawidłowo: ten z poczuciem pilności.

Pomyśl teraz: kupujesz coś na aukcjach bądź sklepie internetowym jakiego to PRAGNIESZ TAK BARDZO. Masz wybór: przedmiot jest ten sam, cena jest ta sama, ale:
Pierwsza firma, wysyła go TERAZ. Otrzymujesz przedmiot jutro.
Druga firma, zrobi to jutro. Ups, zapomnieliśmy, zrobimy to pojutrze. Otrzymujesz to po 4 dniach czekania.

W jakiej firmie dokonałbyś zakupu?

Poczucie pilności[1646] (natychmiastowości wykonywania zadań) jest najważniejszym składnikiem sukcesu, więc zawsze rób wszystko najlepiej natychmiastowo a zobaczysz jak wiele jest przez ciebie robione, a przez to również i osiągane[1647].

Zacznij więc swoją drogę od zaplanowania tego co chcesz mieć i proś, aby prawa wszechświata wprowadziły cię na drogę pozwalającą tobie zrealizowanie ich. Magiczne rzeczy zaczną się dziać, jeśli tylko utrzymasz tą myśl przez min. 3 miesiące czasu. Wielkość planów nie ma znaczenia, pamiętaj iż jest tylko jeden jedyny warunek: muszą one być wyobrażalne dla ciebie, czytaj: w pełni realne. Nie może to być np. miliard złotych (czy nawet milion) w trzy lata, jako że prawdopodobnie nie będziesz w stanie w to uwierzyć iż jesteś w stanie to osiągnąć (bo o tym wiesz). Zacznij teraz od np. 50 tys. złotych do zarobienia w ciągu roku i utrzymaj tą myśl w poszukiwaniu rozwiązań przez przynajmniej odpowiedni okres czasu. Zaczniesz mieć pewne pomysły po czasie w jaki sposób **moralny** możesz to osiągnąć, a po pewnym czasie (jeśli podejmiesz wobec nich krok): rzeczy zaczną się dziać. Musisz

[1645] Jeśli nie jest solidny, bądź nie można na niego liczyć – to żegna się z pracą (prócz tej cechy).
[1646] Z ang. sense of urgency.
[1647] Odnieś to teraz do swojego charakteru: czy jesteś tym pierwszym czy może tym drugim? Jeśli tym drugim, to zmień i zacznij ćwiczyć tą cechę, by stać się tym pierwszym. Rzeczy wtedy powinny nabrać tempa oraz powinieneś zostać zauważonym i cenionym (jeśli nie teraz, to w czasie – co zostanie przez ciebie udowodnione, przede wszystkim dla własnego siebie).

dojść tylko do końca tej drogi, to jest twoje jedyne zadanie (często otworzą się możliwości, o których nie byłeś w stanie sobie nawet wyobrazić).

Musisz odseparować się w miare możliwości od tego co masz teraz, żyć i iść ufnie w kierunku swoich marzeń. To co masz teraz tak naprawdę nie ma znaczenia w sensie tego co będziesz miał lub jaką wiedzę posiądziesz w przyszłości oraz czym się w tym procesie staniesz. Doświadczenia jakie zostaną tobie wymierzone nie będą tam, aby cię zniszczyć – tylko po to, abyś zdobył potrzebną wiedzę, doświadczenie jak i umiejętności jakie pozwolą ten cel zdobyć.

Konieczne jest to, byś robił wszystko zawsze najlepiej za pierwszym razem, gdyż tylko taki sposób gwarantuje maksymalny przyrost wiedzy i umiejętności, co jest kluczowe. Poza tym jak praktyka pokazuje – często to co było zrobione od razu z mniejszą jakością musi być później ponownie wykonane (przerobione) aby było zrobione z jakością najlepszą (jakkolwiek to brzmi) gdyż często zachodzi taka potrzeba.

Jeśli będziesz pracował skrupulatnie i wytrwale oraz w momencie kiedy staniesz się najlepszy w swoim obszarze, a także zakomunikujesz to światu – to jest raczej pewne, że zostaniesz zauważony i odbijesz się od przeciętności, gdyż nowe możliwości się pojawią. Ty, będziesz wiedział iż zdobyłeś to swoją własną pracą. Pracuj więc mądrze i rób wszystko najlepiej by być najlepszym. Jeśli także coś robisz, to upewnij się, że będzie to zrobione do końca i w możliwie najlepszy sposób.

Ludzie reaktywni (patrz po wyłumaczenie s. #3:postawa reaktywna[1648]) nigdy tego mechanizmu nie przechodzą, gdyż zależy im na wygodnictwie i łatwym osiąganiu celów, które nie istnieje w tym przypadku. Często oni uważają także, że nie potrafią, nie mają odpowiedniego umysłu czy nie nadają się i według ich wierzeń (a raczej zgodnie z nimi) dzieje się to. Prowadzi to często do frustracji, narzekania, krytycyzmu, a także zaniżenia własnych standardów (o ile nie są już zaniżone) oraz przejawia często w braku ambicji. Trzymaj się od taki ludzi możliwie najdalej.

Przestań ufać ludziom i żądaj zawsze dowodów – przestań wierzyć na słówka i miłe zapewnienia. Patrz tylko na fakty i co dana osoba robi. Okazuj jednak inicjalne zaufanie każdemu, jeśli tylko nie ma powodów do jego braku (np. z zasłyszanych opini czy reputacji lub po prostu osoba ta zawiodła ciebie w przeszłości, bądź wyczuwalne jest uczucie chłodu lub widoczne symptomy przebywania tej osoby na niskim $\mu < 0.35$[1649])[1650]. Postępuj tak zawsze gdyż możesz zostać okradziony przez własną matkę, wtrącony do placówek wychowawczych (więzienie, szpital psychiatryczny) przez najbliższych, a otruty przez własnego lekarza z powodu jego błędu/ ignorancji, przy czym własna żona może ciebie oszukać i zostawić. Patrz na myślenie (i personalną agendę) tych ludzi i uważaj: zwłaszcza na twój krąg własny. Obserwuj więcej niż jest do zobaczenia i myśl, znacznie więcej niż prawdopodobnie teraz (przemyśl wszystkie sytuacje i warianty oraz przygotuj się na każdą możlwość jak i ewentualność) i kontynuuj to myślenie zawsze, nawet przy sytuacjach go teoretycznie nie wymagających (wizyta sprzedawcy czy pożyczka w banku). Wiedz także, że jeśli chcesz, aby ktoś tobie zaufał to ty wpierw musisz zaufać mu (jeśli chcesz zaufania to wpierw musisz je dać).

Jest to obowiązkowe, aby unikać ich lub ograniczyć czas jaki spędzasz z osobami mniej uzdolnionymi/ bez celu/ bez osiągnięć i innych jacy nie są tam gdzie ty chciałbyś być, bo to prowadzi (w perspektywie czasu) do przejęcia przekonań tych osób, co ma katastrofalne skutki. Nikt nie jest na to oporny. Trzymaj się od nich z daleka, gdyż ściągną oni na ciebie piekło (lub życie w niedostatku, bądź co najwyżej podobne do ich życia) w wyniku przejęcia przez ciebie przekonań lub wierzeń, wg jakich oni funkcjonują bądź odbywa się ich myślenie (schemat działania tego mechanizmu polega na przyciąganiu osób, wydarzeń i sytuacji jakie są zgodne z twoimi przekonaniami – w efekcie prowadzi to do tego, czym jest aktualnie życie tych ludzi). Charakterystyczną cechą wspólną dla nich, jest to iż kiedy znajdziesz się z nimi samemu (chodź czasem też w grupie) będą rozmawiali o w przewadze o innych ludziach, wydarzeniach lub innych. Ludzie bogaci (lub tacy co się takowymi prawdopodobnie staną) będą z kolei rozmawiali w przewadze o nowych pomysłach biznesowych, bądź już tych istniejących (ich ekspansji). Także będą podejmowali działania ku ich realizacji. To jest główna różnica pomiędzy

---

[1648] Jacy nie podejmują aktywnych działań, a jedynie czekają lub chcą 'przejść przez życie' w istocie nigdy nie stając się wybitnymi w żadnej z dziedzin.

[1649] Więcej w sekcji #3.

[1650] Brak zaufania do którejkolwiek z osób jakie wstępnie spotykasz – spowoduje zwrot tego braku zaufania przez osobę drugą, co może się przełożyć na zablokowanie pewnych dróg rozwoju (i osiągnięć). Ufaj więc zawsze inicjalne każdemu, o ile nie ma powodów do braku tego zaufania. Zapamiętaj to.

ludźmi i w zasadzie najważniejsza: to nad czym najwięcej myślą jako iż pozwala to na rozróżnienie z kim chcesz przebywać w zdecydowanej większości swego czasu (muszą to być koniecznie ludzie odnoszący sukcesy, bądź podejmujący aktywne działania w celu ich osiągnięcia).

Istotne jest w tym procesie trwałe odsunięcie imprez, narkotyków (tj. alkohol) i skupienie się na wykonaniu zadania (jednak zapewne zdarzą się takie epizody w wyniku niepowodzeń). Pamiętaj także, że miłość może zniszczyć te plany.

Zastanawiałeś się kiedyś co jest źródłem twoich myśli i inspiracji? W jaki sposób działa mechanizm rządzący życiem, jakie są prawa w tym wszechświecie i jak je wykorzystać w najlepszy (najbardziej odpowiedni) sposób na swoją korzyść? Te pytania zostały rozpracowane i zasady rządzące sukcesem zostały opisane w tej sekcji. Wykorzystaj je więc.

Jeśli nie wiesz co robić w życiu – zrób rachunek wszystkiego co osiągnąłeś i co masz, ustal także precyzyjnie plany na przyszłość oraz ramę czasową. Wszystko musi być mierzalne albo wyobrażone. Zwróć się do jednego z najpotężniejszych narzędzi jakim jest modlitwa. Nie, nie musisz kucać – wyrzuć także wszystkie regułki. Pomódl się w myślach o to czego pragniesz, jednak musisz poświęcić czas i myślenie nim to zrobisz, by zostało to zaplanowane najpierw. Z reguły trwa to do tygodnia. Kiedy już będziesz pewny co chcesz: poproś w myślach o wyznaczenie drogi prowadzącej do tej celu, utrzymaj tą wizję i myśl ostatecznego celu w głowie przez min. okres 3 miesięcy. W końcu wpadniesz na coś, znajdziesz ideę – stanie się coś (być może nawet i inicjalnie 'złego') co doprowadzi bliżej do niej[1651]. Na tym właśnie polega piękno – nie musisz samemu tego wymyśleć, ale to zostanie tobie podane. Twoim zadaniem będzie przejść wszystkie problemy (a będzie ich cała setka, jednak w zasadzie nigdy nie zostaniesz nimi zarzucony na raz – najważniejsze jest, by radzić sobie z nimi od razu, zaraz w momencie jak się pojawią – po odpowiednim ich spokojnych bezemocjonalnym obmyśleniu). W końcu osiągniesz cel, o ile pokażesz swoją wartość: radząc sobie z nimi. Tylko ty decydujesz, a tylko najwytrwalszym udaje się odnieść sukces. Miej świadomość, że każdy cel jaki sobie założysz może być tylko moralny i metody jego osiągnięcia mogą być tylko moralne, jako iż cele niemoralne lub te jakie zostały osiągnięte niemoralnymi metodami zawsze kończą się źle: najczęściej na utracie wszystkiego co zdobyte (jednak tylko z pespektywy czasu) i często prowadzą do śmierci lub do co najwyżej życia spędzonego w rozpaczy, cierpieniu i nieszczęściu (karma zwraca się zawsze, jednak z opóźnieniem kilku bądź kilkunastoletnim – tak, aby nie była odbierana wolna wola w działaniu). Przygotuj się więc na drogę przez męke i cierpienie (bo tak to wygląda). Wiedz, że te ostatnie nie dzieją się z tego powodu, aby ciebie zniszczyć (i musisz to zrozumieć) – tylko po to, aby przygotować cię przyszłościowo pod cel jaki chcesz osiągnąć. Bez tych nauk, które doświadczysz w procesie nie będzie nigdy możliwe osiągnięcie założonego celu. W ten sposób jest skonstruowany wszechświat i napotkasz ogromną opozycję z cała rzeszą ludzi jacy będą chcieli cię odwieść od tych nauk, metod prób i błędów. Pamiętaj, że jeśli myślisz cały dzień – jednorodnie o celu, to podejmujesz także kroki – wchodzą one w nawyk, a po czasie robisz to automatycznie. Kilka lat upłynie, a ty zobaczysz iż jesteś naprawdę przygotowany i jesteś w stanie poradzić sobie ze wszystkim. To jest właśnie piękno tego całego procesu. Inni ludzie: oni też mają w tym swoją rolę. Zobaczysz to, kiedy magia zacznie się dziać. Zacznij działanie od teraz – wiesz co masz robić.

Jeśli jest tylko jedyna zasada bądź wiedza jaką masz wynieść z tej książki to to, aby **zawsze walczyć do samego końca z wykorzystaniem całej wiedzy i środków o jakich posiadasz informacji, bądź o jakich zostaną zdobyte – przy podejściu myślowym, 100% moralnym, z wykorzystaniem wszystkich dostępnych i niedostępnych zasobów i pomysłów – walczyć do samego końca, mimo beznadziejnej sytuacji i braku wyjścia – zawsze, bez żadnego wyjątku, nawet na łożu śmierci**. Jeśli wyniesiesz i zastosujesz tylko tą jedną myśl, to nie ma prawa na świecie, które by nie gwarantowało sukcesu i powodzenia w życiu. Zastosuj, od teraz. Skup się w życiu na rzeczach ważnych, a resztę zostaw innym.

Jest to w zasadzie cały (i największy) sekret procesu osiągania sukcesów.

Jeśli czegoś bardzo mocno chcesz i pożądasz tego całym sercem i duszą, idąc za tym – w końcu to zdobędziesz.

[1651] W celu zwiększenia skuteczności modlitwy upewnij się, że zastosujesz informacje zawarte w przedostatnim rozdziale sekcji #3.

Cały sekret polega na dawania ludziom produktów i usług od siebie lub jakie dzięki tobie zostaną wyprodukowane lub oferowane (za co będą w stanie zapłacić) lub nawet bezpośrednio przez ciebie (np. w postaci książki, piosenki lub innych)[1652].

Często jest to także osiągalne, dzięki posiadaniu odpowiednich środków i znajomości z jakiegoś obszaru wiedzy najlepiej conajmniej w stopniu podstawowym. Odbywa się to najczęściej właśnie poprzez oferowaniu swoich usług innym – najpierw samemu, a później zatrudnianiu kolejnych osób do organizacji, które będą mogły wykonać tą samą pracę na podobnym lub zbliżonym, a często nawet lepszym od ciebie poziomie i podzieleniu się zyskami. Ty, natomiast będziesz mógł skupić się na rozwoju swojej firmy np. w innych lokalizacjach, mimo, iż jest to ostatnie jest także zależne od podejścia oraz kontera (pragnienia) oraz doświadczenia i umiejętności jakie posiadamy w danej chwili. Warte jest także nadmienienia, iż często podejście stacjonarne i jego sukces jest zależne od lokacji, stąd często jest wymagane przeprowadzenie się na stałe do innych (z reguły mających większą populację lub bogatszych) obszarów (często jest konieczna zmiana miasta, jak np. na stolicę danego kraju).

Nie mniej istotne jest odseparowanie się od ludzi, jacy są tzw. 'emocjonalnymi wrakami' czyli tymi, którzy ciągle przynoszą do ciebie bagaż złych emocji typu: złość, wstręt, obrzydzenie, ponurość, itp. – wiecznie jakiś problem: pogrążając ciebie w koszmarze twego życia na bazie ciągłej (patrz: pasożyci, sekcja #3:Filozofia pasożytnictwa). Są oni jak zaraza – trzeba ją izolować i zerwać na zawsze kontakty, jako iż ludzie są typowo empatyczni i wchodzą w stany umysłowe innych. Ma to poważne konsekwencje dla twojego samopoczucia oraz osiągnięć, bo warunkuje twój spokój umysłu oraz zwiększa wiarę w powodzenie (są oni stratą twego czasu przede wszystkim oraz energii, więc: zostaw ich). Zadaj się z tymi jacy są pogodni, mili, ciekawi oraz reprezentujących np. zainteresowanie, zrozumienie, zwiększenie wiedzy i przede wszystkim otwartość, ale także i profesjonalizm oraz osiągnięcia własne. Zabronione jest długoterminowe trzymanie się z ludźmi jacy typowo są poniżej $\mu < 0.35$ i preferencyjnie – znacznie niższej moralności od twojej (s. #3). Jeśli się z nimi będziesz trzymał, bądź nie uciekniesz w odpowienim czasie to wiedz, iż sprowadzasz na siebie porażkę.

Ludzie, którzy nie odnoszą sukcesów, bądź są one małe – często nie mają ułożonego planu w życiu, gdyż nie poświęcili czasu na znalezienie celów jakie chcieliby osiągnąć. Wiedz, że to nie przyjdzie od razu – musisz poświęcić na ich znalezienie oraz opracowanie planów zdobycia odpowiedni czas. Musisz ograniczyć zużycie swojej energii do absolutnego maksimum – należy do tego celu zaprzęgnąć lub zorganizować sobie pracę tak, że wszystko to co może być wykonane przez inne osoby (jak np. ugotowanie sobie wody czy pokarmu lub chociażby pranie) będzie przez nich zrobione. Pamiętaj, że każda sekunda zmarnowana na te czynności nie przybliża do celu, a oddala – a jako, że też potrzebujesz odpoczynku pomiędzy okresami pracy (np. autor wykorzystuje 7-40 minutowe okresy pracy przy 10 lub więcej minutowe okresy przerw, gdzie leży i odpoczywa, aby rozluźnić mózg) a jakie z kolei nie są dostarczane przy wykonywaniu tych zbędnych, aczkolwiek koniecznych czynności (długoterminowo) to może mieć samemu wpływ na twój sukces. Wbrew pozorom ilość czasu zmarnowanego na te czynności może wynieść grubo nawet powyżej 25% dnia – teraz pomnóż ten czas np. przez kolejne pięć lat (nawet część tego czasu, jako że wiadome jest iż nie wykorzystasz wszystkiego). Jest to czynnik najważniejszy lub będący na samym szczycie listy rzeczy jakie musisz delegować. Zastosuj się do tego[1653].

Musisz za wszelką cenę trzymać kontrolę – nad sobą jak i swoim życiem. Jeśli dany pomysł nie wyjdzie, bądź znajdziesz się w sytuacji gdzie nie będziesz wiedział gdzie dalej iść, to pamiętaj by zawsze utrzymać cel główny w głowie i z ufnością patrzeć na przyszłość, gdyż zawsze nowy pomysł bądź też rozwiązanie zostanie znalezione (jednak musisz aktywnie w tym uczestniczyć) lub może zostać tobie objawione w śnie albo myślach. Twoim zadaniem jest jedynie trzymanie twojego celu w głowie ciągle i ufność w jego osiągnięcie, a gdy się pojawi pomysł na czynność jaką można zrobić lub większy projekt, to zdobywanie wiedzy i dalsza praca nad nim w celu osiągnięcia go (niekoniecznie wcale ciężka, choć napewno zdarzą się chwilę gdy nie będzie po prostu się chciało lub nie może nie być już przyjemne czasowo). Pamiętaj, że właśnie tak ten proces wygląda i lepiej, abyś zaczął działanie już dziś, gdyż droga jaką przejdziesz będzie z pewnością długa, jako iż nie masz doświadczenia wymaganego do wprowadzenia go w życie. Musisz je pierw zdobyć, a to się dzieje jedynie w wyniku błędów, upokorzeń

[1652] Zadaj sobie takie pytanie: co dajesz innym za co płacą oni tobie?
[1653] Jeśli np. bliscy, bądź rodzina nie będą w stanie zapewnić tobie tego, to jeśli nie masz pieniędzy na zatrudnienie kogoś kto będzie w stanie to dostarczyć – możesz rozważyć poszukanie sobie kogoś kto to zrobi na bazie ciągłej, a koszt będzie zrównoważony bądź większy niż gdyby tego kogoś nie było. Tą funkcję może spełnić np. dziewczyna (jednak uważaj na emocjonalność i poświęć czas na prawidłowy wybór jeśli już zdecydujesz się na ten krok – patrz s. #9:Q48).

i często w wyniku zmiany swojego myślenia i postępowania. Jest do tego konieczna pełna twoja uwaga. Jeśli coś nie działa, to musisz zacząć od nowa coś innego nawet w innym sektorze albo lokacji (jednak po upewnieniu się, iż wszystko co mogło być zrobione w pomyśle poprzednim – zostało zrobione, wraz z najlepszym zestawem narzędzi lub metod jaki mógł do tego być wykorzystany). W końcu, dzięki błędom z przeszłości i kontynuacji niepowodzeń odniesiesz w końcu ten sukces[1654] (zauważ, że nauka odbywa się tylko w momencie niepowodzeń i porażek, a największa nauka i zmiana swojej postawy często odbywa się w sytuacjach największych, wręcz niewyobrażalnych niepowodzeń, męk i upadków, w tym – moralnych). Wiedz, że cel zostanie osiągnięty zawsze w czasie po tych wszystkich wyzwaniach jakie służą jedynie zdobyciu wiedzy jak i umiejętności wymaganej do osiągnięcia tego pierwszego. Jest to pewne.

Ludzie często są bezsilni w wyniku tego, że wcześnie w młodym wieku nie zajęli się czymś, co by pozwoliło im czuć się potrzebnymi, bądź też nie wyrobili pewnych umiejętności[1655] w procesie. Większość z nich nie podejmuje żadnej drogi, gdyż często są do tego niezdolni, bądź wiedzą iż im się nie powiedzie – nie podejmują więc wysiłków (dzieje się to w wyniku braku wyrobienia takich cech w przeszłości, także związanego z programowaniem podświadomym). W istocie mają oni rację, gdyż wybranie takiej drogi wiąże się z niewyobrażalną ilością przeszkód, problemów i setek tysięcy pomniejszych, a sukces może nadejść mimo, że nie musi[1656] a często nie następuje (zwłaszcza wg historii 'zasłyszanych' przez takie osoby, tych ludzi jacy podjęli taki wysiłek jednokrotnie, a kiedy im się nie udało – przestali, zajęli się bardziej bezpiecznym). Jednak ta ostatnia nie zmienia z zasady ich warunków życiowych czy bytu, a też rzadko brak takiej postawy przekłada się na odczucie pełnego szczęścia i zadowolenia w jego przebiegu (trwającego stale). W istocie sukces następuje, jednak najczęściej po kilku (nawet kilkunastu latach) często jedynie w momencie kiedy zostały zdobyte kluczowe cechy potrzebne do jego osiągnięcia[1657]. Jest to zagwarantowane, jeśli wysiłki będą

[1654] Autor, mimo iż nie był być może najmądrzejszym ani najbardziej bystrym człowiekiem w jego czasach młodości (jeszcze to można jeszcze w ten łagodny sposób nazwać) i po więcej niż 100 niepowodzeniach biznesowych (niektórych tak idiotycznych, że zastawiają jak mogły zostać wymyślone w pierwszej kolejności i jakie to zostaną celowo pominięte) oraz całkowitą „czarną ścianą" jaką to on miał przed sobą w momencie myślenia o biznesie i posiadanej wiedzy na jego temat (sugerującą brak jakiejkolwiek wiedzy dot. poprzednich): podjął wysiłek i maksymalne działanie, a w wyniku poszerzenia informacji jaka była uważana dla niego za „przydatną w przyszłości" odniósł dość spektakularny sukces w wieku 19 lat po czym wszystko stracił i wrócił (po doświadczeniach) do punktu wyjścia. Następnie przez 3 lata swego życia (w wieku 20-23 lat) poświęcił 8-14 godzin średnio dziennie (liczone są tylko te jakie były wykorzystywane na zdobywanie informacji oraz myślenie o niej) na poszerzenie wiedzy o kluczowe obszary i zrozumienie pewnych ważnych mechanizmów, rządzących zasadami gry – finansowej oraz setek innych dziedzin połączonych lub skojarzonych, jakich zrozumienie było i jest (dla niego) konieczne. Co więcej, przez ten czas nie był on ani jednego dnia w pracy, a udało mu się utrzymać na poziomie wystarczającym do rozwoju. To co jest najważniejsze to wiedza jaka została zdobyta w trakcie tego procesu, reszta jest tylko narzędziem lub motywatorem w kierunku jej uzyskania. Więcej o autorze, jak i jego doświadczenie może być znalezione w najnowszym pomyśle biznesowym jaki to został rozesłany do wszystkich (możliwych przez autora do znalezienia) inwestorów, funduszy business angels (i venture capital) w kraju i na świecie, w biznesplanie (tabletka, która zostaje zażyta przed spożyciem alkoholu, jaka to usuwa 100% jakichkolwiek objawów tzw. kaca alkoholowego na dzień następny – idealnie podsumowuje jej działanie stwierdzenie: człowiek gdyby stracił pamięć dnia wczorajszego to nie potrafiałby udzielić odpowiedzi czy poprzedniego dnia pił; wszystkie składniki naturalne, nie wchodzi w interakcje z jakimikolwiek lekami; występuje brak jakichkolwiek skutków ubocznych – ma działanie prozdrowotne i jest bezpieczna do spożycia przez ludzi): www.xernt.com/biznesplan.doc (ang. wersja: www. xernt.com/anti-hangover.pill.doc) z jakim to podjął działania (na razie bezskuteczne, projekt pozostaje w zawieszeniu i czeka cały czas na inwestora).

[1655] Jest to związane często z wybraniem łatwym dróg, także w większością przypadków kontynuowania np. nauki, niezgodnej ze swoim powołaniem (studnia/ uczelnia) a np. w wyniku tego iż 'bo tak wszyscy robili' czy 'rodzice kazali' lub poprzez brak zrobienia czegoś (i zajęcia się tym) co inni ludzie na tej drodze już znaleźli bądź udało im się znaleźć i odbić od dna. Włącza się w to także brak wyrobienia odpowiednich cech jakie by prowadziły do sukcesu (myślenie i dyscyplina). Jedynym ratunkiem jest znalezienie tego poprzez aktywne szukanie (patrz informacje z sekcji #3) i odpowiednie podążanie tą, mimo że nie łatwą ścieżką, aż do jej końca – po czym obranie nowego planu i kontynuowanie go.

[1656] W myśleniu tych osób.

[1657] W celu głębszego zrozumienia tego: zauważ, że jest masa takich ludzi jacy posiadają tak wiele wad (pamiętaj, że człowiek w momencie urodzenia jest maksymalnie nieperfekcyjny jednak tylko do punktu anarchii u mężczyzn) iż w ich wyniku często niemożliwe jest osiągnięcie jakiegokolwiek sukcesu (jako przykłady niech posłużą: brak dyscypliny, brak sumienności i jakości wykonywanych zadań czy nałogi/ alkoholizm albo inne jak brak zaufania do danej osoby ze względu na powyższe cechy). Także brak wiedzy stanowi przeszkodę dla takiej osoby w celu zdobycia czegokolwiek, jednak ma to (mimo, że ważny) następny priorytet. Zauważ także, że ty również możesz mieć lub posiadać takie wady (w pewnym stopniu) jednak jeśli już zdobyłeś coś to wykluczyłeś je w pewnym stopniu. Jako przykład niech posłuży np. to, iż po to aby nagrać przykładowo piosenkę czy odbyć trasę koncertową – musisz wymóc sobie cechy pozwalające tobie (conajmniej w pewnym stopniu): poświęcenie czasu oraz zapewnienie sobie względnej trzeźwości by tego dokonać (z zasady, aby to osiągnąć musisz poświęcić zdecydowaną ilość czasu w przeszłości, a co dopiero aby

podejmowane oraz nauka w ich kierunku połączona z wysokimi motywacjami i oceanem cierpliwości. Każdy może tego dokonać, więc lepiej zacznij teraz robić to co trudne: ułożyć plany, przemyśleć co chcesz osiągnąć oraz kim się stać w procesie i zacznij podążać tą drogą. Plony będą, jeśli tylko zaangażujesz się w to wystarczająco i poświęcisz na to zdecydowaną ilość czasu. W końcu odniesiesz wymarzony sukces[1658].

---

cokolwiek osiągnąć wartego – jest to całkowicie inna historia wymagająca poświęcenia conajmniej tych 10,000 godzin i to często w jednej tylko dziedzinie, tzw. głównej). Ludzie zaliczający się do 'pozostałych' tego jeszcze nie dokonali.

[1658] Chociaż wszystko to co jest mówione – może wydać się mocnym laniem wody ze względu na sprawę, że by cokolwiek osiągnąć często musisz zakręcić się w lepszych/ bardziej wpływowych kręgach, to jednak jest możliwe dojście do tego. Z reguły trwa to do nawet 10-15 lat, a mało kto ma tyle czasu by spędzić je na 'nieznanym' lub poszukiwaniu, dlatego zalecane jest pracowanie, a w czasie dodatkowym planowanie, zdobywanie wiedzy i działanie w kierunku marzeń. Niektórym udaje się po kilku latach, a niektórym zajmuje to trochę dłużej. Należy zrozumieć, iż jest to trudne – większość odpadnie, jednak osoby jakie są najbardziej wierne swoim ideałom (i działają w ich kierunku: ciągle się adoptowując do nowych warunków) odniosą w końcu sukces, gdyż jest to po prostu zagwarantowane (większość wykruszy się już w pierwszym roku). W istocie myślenie jakie należy podjąć to, iż 'i tak jestem nieszczęśliwy' (bo tylko uczucie niewygody to gwarantuje). Autor np. zabronił sobie pójścia do jakiejkolwiek pracy oraz słuchania kogokolwiek i robi swoje. Mimo, że miał pewien sukces w przeszłości, to jednak po nim wyszła jego niewiedza jaką uzupełnił w trakcie tych 3 lat – bez ani jednego dnia w pracy w wieku 20-23, mając w chwili obecnej 23 lata (przynajmniej do pewnego momentu) a w tym czasie miał k. 7-9 'nieudanych' pomysłów biznesowych, przy zauważeniu tego iż były one wykonane (było ich więcej, jednak pewne nie mogą być załączone z pewnych przyczyn) i w pełni opracowane – patrz przypisy, dwie strony wcześniej (nikt nie zainwestował, a jako iż szedł on na miliony, chcąc przeskoczyć pewne rzeczy i wierząc jak naiwnie, że 'los się uśmiechnie') to wykorzystał on także ten czas w pełni, na zdobycie wymaganej wiedzy oraz umiejętności jaka mogłaby być przydatna w przyszłości. Nie ma przy tym znaczenia, że na tych pomysłach zarobiono miliony od tamtego czasu, bo były po części nowe i istniała (wtedy) luka na rynku potencjalnie to umożliwiająca, a teraz powstały setki klonów. Wiadome jest (lub raczej prawdopodobne) iż sukces mógłby już być odniesiony dawno przy zajęciu się jakąś mniejszą sprzedażą, jednak nie było to w jego stylu i obecnie poszukuje on finansowania z kolejnym pomysłem (patrz przypisy dwie strony wcześniej: www.xernt.com/biznesplan.doc). To, na co chciano zwrócić uwagę (oraz dlaczego zostało to napisane) to przede wszystkim dwie rzeczy: musisz zdać sobie sprawę, że (prawdopodobnie) nie posiadasz niezbędnej wiedzy jaka jest konieczna w celu zmiany swojej sytuacji (jeśli np. chodzi o prowadzenie biznesu – jeśli w to powątpiewasz to otwórz od jutra jeden taki biznes jaki okaże się sukcesem) lub jest ona zbyt mała na wprowadzenie tego z sukcesem, dlatego musisz poświęcić czas na zrozumienie o co w tym wszystkim chodzi (autor pomimo bycia urodzonym sprzedawcą, miał 'czarną ścianę' jeśli chodzi o biznes – wyszło to i było odczuwalne po zakończeniu pierwszego jego przedsięwzięcia). Rzeczą kolejną jest to, że miną srogie dni, zimy i setki jak nie miliony porażek, niepowodzeń, zawiedzenia, rozpaczy, braku pieniędzy wywołanej właśnie brakiem tej wiedzy i wdrożeniem jej (a działanie jest z reguły jedyną drogą w jaki może zostać zdobyta). Stąd, jeśli np. wysyła się jeden z pomysłów, jaki może być potencjalny warty miliard+ (lub conajmniej grube miliony) a na wszystkich inwestorów funduszy (w Polsce) w tym także na świecie: 100 osób odpisze tobie, że cię nie chce lub nikt nie widzi tego co ty, bądź nie chce tego wprowadzić czy po prostu 'ignoruje cię' w odpowiedzi (a osoby jacy się odezwą nie mają na to środków, bądź chcą cię oszukać ewidentnie albo szukają tzw. 'frajera') oraz przy zmianie drogi lub metod działania ponad kilkanaście razy w trakcie (inny pomysł) a nic z tego co chcesz zrobić by szybko stanąć na szczycie nie wypala (i to nie, że jeden pomysł – tylko każdy pomysł, na który poświęciłeś conajmniej 3 miesiące swojego czasu – tj. byś robił 250% w normalnej pracy, tylko że bez wynagrodzenia – przy czym 30% siebie by starczyło by je dostać i utrzymać ją) to zdaje się tobie, że łatwo jest się poddać (większość nawet nie dojdzie do tego poziomu). Są także pominięte wszelkie problemy zdrowotne towarzyszące oraz to, że wszystko wydawać by się mogło jest po to tutaj by cię zgnoić albo zniszczyć – odwieść od planu (kiepskie warunki, brak pieniędzy, szarość, nikt kto by pomógł ani nikt kto by mógł pomóc itp.). Jednak idąc tak długo daną drogą, po prostu dochodzisz do momentu, kiedy co się stanie jest już bez znaczenia, a po prostu zrobisz to co możesz. Na tym właśnie polega sukces, w końcu się uda.

W chwili obecnej, z aktualnym ukończonym i gotowym do wprowadzenia na rynek produktem – wciąż poszukiwania inwestora trwają.

W istocie jeśli chodzi o osobę autora to po przyjeździe pierwszym priorytetem było zidentyfikowanie, rozpracowanie oraz wyleczenie z schorzeń na jakie cierpiał (borelioza, s. #5 i inne) co skończyło się rozpracowaniem tematu zdrowia na części pierwsze (i także innych dziedzin ważnych). Było to ważne, gdyż dolegliwości jak i symptomy były tak poważne, iż uniemożliwiały jakiekolwiek funkcjonowanie, a jeśli byłyby pozostawione to śmierć byłaby następstwem. W trakcie tego procesu została zdobyta wiedza na tematy ważne, a biznesy były robione z nastawieniem iż: teoretycznie, mogą się udać – jeśli tak się stanie to będzie wspaniale (były robione z maksymalnym nastawieniem). Rzeczywistość jednak okazała się taka, iż szybki skok na grube pieniądze nie udał się – ze względu na brak zdobycia zakładanych funduszy na żaden z projektów (ich wiarygodność oraz stopień pozostanie do oceny czytelnikowi). W wyniku jednak tych działań została zdobyta wiedza, umiejętności oraz informacje (w tym: obeznanie) jakie zostanie zostosowane w przyszłości i wobec tego – zapewne jedyne słuszne, jakie jest polecane każdemu podejście: zdobyć środki własne i zbudować z sukcesem biznes, jaki nie będzie wymagał nigokolwiek ani kogokolwiek pieniędzy by funkcjonować oraz działać w pełni i docelowo: generować zysk (np. za pieniądze zdobyte własną pracą, bądź partnera). Wtedy dopiero będzie możliwe osiągnięcie w pełni tego sukcesu, bo należy zrozumieć fakt iż większość z ludzi chce inwestować w rzeczy łatwe, jakie nie wymagają ryzyka, a jeśli pomysł można skopiować – to wolą oni zapłacić komuś kto to zrobi i poprowadzić go samemu. Z zasady system jest zbudowany w ten sposób, że aby zbudować coś naprawdę wielkiego – co pozwoli na zdobycie natychmiastowej pozycji: jest mocno utrudnione i wymagane są do tego znaczne środki, na których uzyskanie: jest się bez większych szans – z kolei bez nich,

Zapamiętaj jedno: jeśli jedno nie wyjdzie – to musisz rozpocząć ponownie z innym podejściem (w inny sposób) lub z czymś nowym. W końcu jesteś już bogatszy o wiedzę z poprzedniej porażki. Jeśli będziesz działał w ten sposób to w końcu otrzymasz bądź też znajdziesz ten poszukiwany pomysł (lub stworzysz biznes/ lub dzieło jakie będzie sukcesem w wyniku zdobytego wcześniej doświadczenia, wiedzy i/ lub umiejętności).

Zrozum także, że musisz przestać patrzeć na innych – to, że robią oni np. kiepską robotę czy tzw. 'fuszerkę' (lub nie robią nic) nie oznacza tego, że ty też masz być taką osobą . Jeśli jest to konieczne to opuść taką instytucję bądź miejsce pracy, gdzie jest to praktykowane i znajdź inny zespół – wyjdzie to tobie napewno na lepsze[1659]. To iż ktoś odpuszcza – oznacza to tylko dla tej osoby, że ona daje za wygraną bądź też stara się mniej – wiedz iż jest to wyłącznie jej sprawa. Ty, skup się na sobie i na swoich działaniach. Wiedz tylko, że każdy jest rozliczany osobno, a jeśli chodzi o twoją pracę to powinna ona być wykonana najlepiej (tylko takie podejście zagwarantuje wyrobienie koniecznych cech charakteru potrzebnych w przyszłości, w celu osiągnięcia sukcesu). Musisz wpierw udowodnić swoją wartość tu i teraz, by często przejść do kolejnego poziomu, gdzie może okazać się, że bez podobnego działania aktualnie – możesz sobie nie poradzić. Najpierw musisz dać, by otrzymać. Funkcjonuje to tak zawsze, mimo iż często można usłyszeć inaczej. Daj z siebie wszystko na danym etapie, a z pewnością zostaniesz dostrzeżony i wypromowany – nawet jeśli nie, to pozwoli to tobie na zdobycie odpowiednich cech i metod działania, jakie okażą się niezbędne i nieocenione w przyszłości. Zacznij działać w najlepszy możliwy sposób. **Wybieraj zawsze możliwie trudną drogę i włóż odpowiedni wysiłek w to co robisz (nie oznacza to przy tym pracy ciężkiej, jako iż często to co robisz nie jest zbyt ciężkie, jeśli to kochasz) a zostaniesz dostrzeżony i 'szczęście' się do ciebie uśmiechnie – jak to jest mówione.** Zauważ, że będzie to nierozerwalnie związane z tymi cechami i umiejętnościami (także wiedzą) jaką zdobyłeś w tego wyniku. Postępuj tak zawsze.

Zdaj sobie także sprawę z tego, że jeśli innym udało się odnieść sukces w dziedzinach związanych z ich zainteresowaniami – to pogratuluj im, a zdaj sobie sprawę z tego iż mogli pracować ciężej od ciebie lub wykonali tą pracę w poprzednim życiu (reinkarnacji) czyli np. mieli pojęcie o przedsiębiorczości bądź też zostały im nadane takie nawyki i odpowiednie wykształcenie (bez żadnego dyplomu) oraz przekonania: w domu lub towarzystwie w jakim się obracali. Jeśli nawet w teorii żadne z powyższych nie ma zastosowania to jest wciąż coś o czym zapewne nie wiesz, bo może to pozostać ukryte przed twoim wzrokiem – ich droga taka mogła być inna, zrozum to. Jest normalne, iż inni będą mieli wobec ciebie różne oczekiwania (nauczyciele, rodzice i osoby powiązane) jednak ty zawsze musisz wiedzieć, iż praca jaka jest przez ciebie wykonywana jest zgodna z twoimi dążeniami, a nie wyobrażeniami innych czy celami jakie zostały obrane przez innych – nie chcesz w końcu obudzić się po 10 latach i dojść do wniosku, że to co zostało wybrane dla ciebie, za twoją aprobatą nie jest tym co chcesz faktycznie wykonywać oraz tym co jest dla ciebie inspirujące oraz warte dążenia, nawet jeśli pieniądze są dobre w wykonywanym przez ciebie zawodzie, prawda? Ty musisz kroczyć własną drogą i nie jest to kwestia wyboru, więc skup się na dokonaniach własnych, a przestań patrzyć na innych – w końcu, kiedy będziesz na to gotowy, w wyniku twoich poświęceń: sukces przyjdzie i bądź tego pewien przez cały proces.

---

niemożliwe jest tego wprowadzenie. W istocie: jeśli nie masz działającego biznesu ze sprzedażą ani patentów: są nikłe szanse, że ktoś da tobie pieniądze na zbudowanie czegokolwiek (nawet jeśli masz więdzę, umiejętności i wiesz, że zapewnisz sukces tego przedsięwzięcia). Licz na siebie.
Podobnie jeśli prace wykonywane obecnie spełzną na niczym, to zapewne będzie konieczne wyjechanie – uzbieranie pieniędzy samodzielnie i/ lub znalezienie partnera, co pozwoli na ściągnięcie towaru z Chin i otworzenie sklepu stacjonarnego w stolicy lub jakimś większym mieście, a następnie na tej bazie zbudowanie sieci w całym kraju, co zapewni dostateczne zyski pod dalsze, bardziej odważne inwestycje. Nie ma się tu czego wstydzić, gdyż autor wie iż sobie poradzi – właśnie ze względu na doświadczenie, zdobycie umiejętności języka angielskiego i inne działania jakie zostały podjęte w przeszłości, a jakich możliwe będzie osiągnięcie w wyniku właśnie pierwszorzędnego wyleczenia ze śmiertelnych chorób (dotychczas docelowo: nieuleczalnych, patrz s. #5) w jakich to procesie tych poszukiwań zidentyfikował oraz znalazł środki pozwalające na ich eradykację z organizmu. Jest to obserwowane na bazie dziennej i mimo iż nie jest on jeszcze zdrowy to jednak odczuwalna jest znacząca poprawa, a objawia się to w znacznym zmniejszeniu symptomów odczuwanych (bloki serca, sparaliżowane kończyny, deficyty energii, bóle całego ciała i szereg innych): znikają i cofają się, w czasie – w wyniku procesu usuwania przyczyn odpowiedzialnych, co było jedynie możliwe poprzez przejście tej drogi, czego efektem jest ta publikacja.
Konieczne jest przerzucenie tony gruzu, nim natrafi się na diament. Zapamiętaj to sobie, reszta podąży w tego wyniku i autor ma do tego spokojną pewność.

[1659] Zabezpiecz się jednak wcześniej finansowo i szukaj nowej pracy bądź też wyzwania: równolegle, a odejdź dopiero kiedy będziesz czuł się gotowy.

Zachowuj się tak jak inni ludzie. Dziel się swoją oryginalnością tylko z tymi, którzy dzielą się nią z tobą. Skrywaj informacje i dziel się nią, tylko z tymi ludźmi jacy zasługują na jej udostępnienie i o to proszą. Taka postawa pozwoli tobie na współpracę i życie z innymi jacy mogą być mniej utalentowanani – bardziej oddani w swojej dzienne rutyny jakie to w ostateczności nie przyczyniają się do ich rozwoju i wobec tego mogącymi być bardziej urażonymi wewnątrz (inna postawa może przesterować negatywne emocje u ludzi i jest to zawsze złe, gdyż ich współpraca oraz akceptacja będzie tobie najprawdopodobniej potrzebna w przyszłości). Pamiętaj żeby ukrywać swoje talenty i być skromnym na zewnątrz (pokazywać jeśli już - przykładem, a zawsze unikać tzw. 'wielkiej gadki i chwalenia'). W istocie nie możesz także pokazywać swych talentów zbyt jasno i rzucająco się w oczy (rób to tylko kiedy zachodzi taka potrzeba, po czym wycofaj się). Unikaj także rozmowy na swoje tematy (jeśli nie jest to konieczne) i skup się na innych. Pamiętaj, że każdy człowiek ma zalety lub posiada wiedzę na tematy jakie mogą być tobie ważne albo jest prawdopodobnie w czymś lepszy od ciebie, dlatego możliwie najlepiej weź to doceń i wykorzystaj. W ten sposób zdobędziesz akceptację i będziesz lubiany (ważna jest także moralność, patrz po więcej sekcja #3) jakie to są z kolei potrzebne na każdej drodze do sukcesu.

W charakterze także nie możesz być (jeśli chodzi o finanse) zbyt chciwy lub też zbyt rozrzutny. Przejście w skali na jakąkolwiek stronę jest złe. Zbytnie rozrzucanie pieniędzmi spowoduje to iż ludzie przyzwyczają się do tego, że ty zawsze dajesz lub masz i zaczną na tym polegać co nigdy nie jest zjawiskiem pozytywnym[1660] chociaż z drugiej strony także powinieneś mieć gest, abyś nie został nazwany i postrzeganym jako osoba chytra (mimo, że to już nie ma znaczenia, to jednak wciąż potrzebujesz mieć dobrą opinię u innych, gdyż ona może mieć znaczenie dalej). Najlepszą techniką jest także wykazywanie inicjalnego zaufania do każdego (o ile nie ma dowodów na postępowanie inne tej osoby) przy oszczędzeniu całkowitym jakichkolwiek przewidywań dotyczących przyszłych zachowań kogokolwiek. Najskuteczniejszą techniką jest ich odbijanie (ang. mirroring) czyli np. jeśli ktoś tobie nie ufa to też przestań okazywać mu zaufanie – jeśli ktoś zabierze tobie coś, ty zabierz mu coś także (niekoniecznie kradnąc, a np. blokując coś dla niego ważnego). Jest to najlepsza strategia. Warto także zachować ponad wszelką wątpliwość neutralność, choć także nie zawsze i nie we wszystkich okolicznościach. Najważniejsze jest jednak zachowanie moralności ponad wszelką skalę i zasad (#3).

Uczyń w swoim życiu cel, aby stawać się lepszym każdego dnia (w szczególności, aby poszerzać swoją wiedzę jako iż jest to najważniejsze ze wszystkiego) i pozostań z nim na życie[1661]. Musisz zawsze się rozwijać i <u>nieustannie</u> zwiększać swoją wartość (nie tylko jako specjalisty, lecz także jako osoby).

Pamiętaj, że każdy będzie uważał cię za szaleńca póki nie odniesiesz sukcesu. W istocie jedyną opinią jaką powinieneś się przejmować jest twoja własna. Wiedza to odpowiedzialność, więc korzystaj z niej mądrze i dziel się z nią tylko z tymi jacy jej wymagają lub proszą o nią, a swoim postępowaniem to udowadniają.

W późniejszym czasie, zauważysz iż nagle odpadnie zdecydowana większość problemów jaka zostałeś zasypany (wręcz przytłoczony, jednak nigdy nie zmasakrowany – z braku lepszego słowa) na początku drogi. Błędy będą elementem tego procesu, a są dobre bo składają się na rozwój. Musisz stworzyć wizję, dodać do tego wytrwałość (większego celu nie osiąga się w dzień czy tydzień) i iść za nim. Wszystko co napotkasz po drodze jest konieczne do twojego rozwoju i stanowi krzywą uczenia niezbędną do osiągnięcia celu jaki sobie obrałeś – zapamiętaj to.

Nikt nie powiedział, że jest to łatwe – prawda jest wręcz przeciwna, jednak po czasie staje się to nawykiem i będzie proste jak spożywanie jedzenia, łatwe oraz przyjemne i przede wszystkim wynagradzające: zarówno finansowo jak i moralnie (w postaci odczuwania szczęścia z wykonywanej pracy i uczucia bycia ważnym i potrzebnym w danej społeczności). Największe sukcesy najczęściej przychodzą dopiero po największych porażkach (i są często tylko możliwe w ich wyniku). Zacznij

---

[1660] Przy pominięciu tego, iż może stać się to przyczyną twoich problemów (kiedy np. nie dasz lub nie pożyczysz).
[1661] W sytuacji kiedy posiada się odpowiednią ilość wiedzy, a sukces nie jest w stanie wyjść (lub także, kiedy nie jesteśmy w stanie wykorzystać wiedzy, a posiadamy wszystko inne) – może to znaczać, że nie posiadamy odpowiedniego programowania podświadomego lub jesteśmy zaszczepieni złymi przekonaniami. Co ciekawe, często jest to tylko jedyny powód (jednak tylko w obecności rozległej wiedzy). Po więcej patrz s. #K8J, #9:Q23 i przede wszystkim sekcja #X2.
Ponadto, postrzegaj siebie od teraz jako akcję na giełdzie: czy twoje notowania rosną każdego dnia czy też idą w dół z czasem? Czy zainwestowałbyś w tą akcję jaką jesteś ty, gdybyś miał dostęp do wewnętrznych informacji (jakie masz o sobie)? Jeśli nie, to rozpocznij tą zmianę i jej wzrost, każdego dnia.

działać od teraz, gdyż tylko ty masz kontrolę nad swoim życiem i nikt nie wykona ani nie może wykonać tej pracy za ciebie.

W rzeczywistości, to nie jest to za co jesteś płacony, ale raczej to czym stajesz się w procesie pracy jaką wykonujesz, a jaka ma znaczenie[1662]. Pamiętaj, że do sukcesu nie wjeżdza się windą tylko wchodzi po schodach (często bardzo długich i krętych) stąd zapamiętaj sobie iż nie ma dróg na skróty[1663]. Musisz zapracować sobie na sukces, a jeśli jest inaczej to najczęściej często stajesz się tzw. 'słupem' (nawet bez wiedzy), który jest tylko elementem większej gry i często koniec jest żałosny (ból, bankructwo, więzienie lub śmierć). Podobnie dzieje się, gdy podejmujesz niemoralne działania (utrata znacznej większości zarobionych pieniędzy i inne reperskusje). Pamiętaj, że często działanie w kierunku tych ostatnich zaczyna się z pozoru bardzo niewinnie, dlatego bądź zawsze czujny by przewidywać zagrożenia i stać możliwie najdalej od nich. Postaw jedynie na działania moralne, gdyż inne nie mają w perspektywie długoterminowej sensu – zaufaj. Podejmij więc to działanie teraz, a sukces napewno przyjdzie jeśli tylko będziesz kontynuował. Zacznij działać, od teraz i licz tylko na siebie.

Brak ambitnych projektów, a poprzez to brak motywacji do ich wykonania w maksymalnie zorientowany na wykonanie pracy najlepszej sposób, zgodny z wewnętrznymi motywacjami – jakie służą porzeszerzeniu wiedzy jednostki, powodują w efekcie zatracenie oraz brak sensu oraz poczucia braku w życiu. Długoterminowo prowadzi to do spadku energii moralnej (μ) jakiej deficyt przerodzi się w cierpienie oraz spad po stromej krawędzi w dół, jak i stoczenie się człowieka.

Konieczne jest zawsze przeciwstawienie się temu naturalnemu procesowi poprzez wyznaczenie celów, ułożenie planów oraz podjęcie walki ku zmianie swojej sytuacji jak i własnemu rozwojowi. Jeśli sam nie będziesz wymagał od siebie więcej – to nikt nie będzie. Jest to wymogiem i jedyną drogą do osiągnięcia prawdziwego szczęścia w życiu (#3)[1664].

Musisz żyć fantazją, jaka w czasie – dzięki twoim działaniom, stanie się twoją rzeczywistością. Tylko to zapewni tobie niezbędną motywację do działania. Uwierz w to i zacznij pracować na swój sukces każdego dnia[1665].

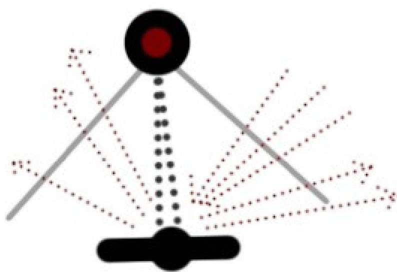
[1662] Jest ważne by pomyśleć o tym na początku ścieżki kariery i w stosunkowo młodym wieku, gdyż z czasem zmiany jest dokonać ciężej ze względu na strefę komfortu, jak i.. wiek.
[1663] W celu bycia obiektywnym należy wspomnieć, że są takie drogi i są one związane ze współpracą z istotami z 4tej gęstości. Jednak zostaną one celowo pominięte, gdyż wiąże się to często z zapłaceniem zbyt wysokiej ceny (nieproporcjonalnej do korzyści otrzymywanych, gdyż ciężko wycenić pewne wartości jak np. cierpienie ludzkie). W sensie długoterminowym jest to często nieopłacalne, a i mogą wyniknąć z tego kłopoty. Zostały one m.in. przedstawione w filmie 'Shortcut to Happiness' (2004) z Jennifer Love Hewitt, a także wieloma innymi (jakie zapewne każdy może znaleźć sobie we własnym zakresie) mimo iż jest prawdopodobne, że niektórzy ludzie odnoszą znaczące korzyści z takiej współpracy, jednak powyższe wynika ze specyfiki oraz agendy danej istoty mającej dostęp do poszczególnych informacji oraz mająca pod sobą inne zrzeszone. Jest to raczej podane jako ciekawostka, a pozostawione w celu dopełnienia informacji z tej sekcji. Warte jest także zauważenia, iż autor pominął/ zbadał niewystarczająco ten temat, a opinie wyrażone wynikają z informacji podanych i dostępnych publicznie bez większego ich zbadania czy potwierdzenia, więc wiedza zawarta w tym przypisie może być niepełna/ niekompletna lub nawet błędna.
Należy jednak pamiętać zawsze, iż brak jest w prawdziwym sukcesie: dróg na skróty.
[1664] Z zasady jest tak, że ludzie jacy wymagają, dążą i oczekują najlepszego – z reguły to dostają, bądź jest to przez nich zdobyte. Ustal sobie ambitne projekty i wymagaj oraz oczekuj jedynie najlepszego, a w końcu - w wyniku twoich działań: stanie się to twoim udziałem.
[1665] Zaprzestań także oddawać swoje życie w ręce innych (rządu, lekarzy, innych ludzi) jako iż masz je tylko jedno. Patrz komu ufasz i przejmij kompletną władzę nad swoim losem.
Tylko ty, od pewnego wieku – jesteś odpowiedzialny za swoje niebo, bądź piekło na ziemii, a los jakiego doświadczysz, będzie także wynikiem twojego udziału na życie innych.
Zrozum to.

METODOLOGIA PROCESU IDENTYFIKOWANIA, PLANOWANIA ORAZ RADZENIA SOBIE Z WSZELKIMI ZADANIAMI

Jest to najważniejsze, by znać i postępować wg ściśle określonego toku myślowego – zawsze, jeśli sytuacja nie wymaga inaczej i/ lub jeśli ograniczony jest znacznie czas na reakcję (w typowym podejściu[1666]). Poniższe jest to technika wypracowana przez autora, mimo iż wydaje się, że naturalna to jednak jest w niej parę elementów jakie są nowe lub rozszerzone.

WYTŁUMACZENIE ZJAWISKA

Większość ludzi odnosi się jedynie do tego co widoczne, a to błąd – gdyż jest to jedynie symptom (objaw) przyczyn jakie miały miejsce w przeszłości. By zmienić symptomy (to co widzialne), musimy wpierw wpłynąć na przyczyny je wywołujące. Podobnie jeśli chcemy uleczyć chorobę to nie walczymy z jej objawami, ale z przyczyną zasadniczą tego problemu (jeśli np. mamy wypryski na twarzy to nie walczymy z nimi stosując kremy czy wyciskając je, a zabijamy pasożyta je powodującego – są one jedynie jego jajeczkami, oczyszczamy także organizm z toksyn poprzez wlewy do jelita grubego oraz przeprowadzamy czyszczenie jelit co pozwoli na eliminację toksyn przy zmianie diety[1667] na tej z s. #1[1668] jaka odbuduje zasoby oraz zmniejszy napływ toksycznej materii, s. #9:Q24, #K1-K7 i #K8). Jeden problem może mieć wiele przyczyn i zawsze z reguły tak jest (zawsze każdy symptom ma conajmniej trzy sensowne powody). Jest to tzw. wizja tunelowa.



Rys. 82. Człowiek obserwujący i widzący jedynie to co widzialne, czyli symptom – objaw zespołu przyczyn (powodów) jakie złożyły się na ten ostatni (tzw. wizja tunelowa, czyli widzenie ograniczone – limitowane do reagowania jedynie na to co widzialne, bez dalszego zastanowienia).

Konieczne jest zrozumienie, że nie walczymy z symptomami czyli tym co widoczne, a raczej podejmujemy działania mające na celu zmianę przyczyn wywołujących lub sprowadzających do naszej rzeczywistości to co widoczne. Jest to konieczne do pojęcia, nim będzie możliwe przejście dalej. Większość osób zawsze walczy z symptomami, czyli jeśli np. zostaliśmy pobici przez kogoś to staramy się go pobić tą osobę przy następnej okazji, najlepiej w grupie – zamiast zmienić np. swoje zachowanie jakie mogło doprowadzić do takiego symptomu (jako b. uproszczony przykład) czy zmienić towarzystwo, bądź inne elementy pokrewne (wykonywaną pracę czy powody za jakie zostaliśmy pobici, jeśli nie są one do końca moralne)[1669].

Podobnie jak niemoralne jest łatwe inicjalnie, jednak ma opłakane skutki długoterminowo – tak moralne jest trudne inicjalnie, jednak daje rewelacyjne efekty długoterminowo (w znacznym uproszczeniu), to

[1666] Jako, iż są techniki pozwalające na jego dystorsję (zmianę jego percepcji, na korzyść własną – patrz s. #X2).
[1667] Docelowo: pochodzenia organicznego, s. #9:Q35.
[1668] Najlepiej: dietę w pełni organiczną – patrz po sensowne rozwiązanie s. #9:Q35.
[1669] Ew. zrozumieć, iż mogło to być spowodowane powrotem karmy (#3:Karma) czyli bólem jaki został przez nas zadany, z zasady do 25 lat wstecz (lub w b. sporadycznych przypadkach nawet wykraczając poza życie doczesne).

warto podjąć naukę i zdobyć wiedzę dotyczącą prawdziwych przyczyn, poprzez zrozumienie mechanizmów przyczynowo-skutkowych mających wpływ na nasz los, by zacząć odnosić pożądane efekty zamiast tracić czas na szukanie tzw. 'quick fix' czyli 'szybkiej naprawy' (budowę życia na solidnych fundamentach[1670] zamiast na wątłych, jakie w czasie doprowadzą do zburzenia struktury – jeśli nadal idziemy w niemoralnym to warto zarzucić wszystko, jako iż i tak wszystko się zawali w czasie, a zacząć natychmiastowo nową budowę – od podstaw, pewnego i solidnego domu: tyczy się to każdej dziedziny życia, a zwłaszcza zdrowia). Przyczynami są z zasady myśli, a za nimi stoją nasze przekonania jakie je warunkują (oraz zasób energii moralnej, jaki ma wpływ na ich jakość oraz myślenie, s. #3).

Identycznie do takiego myślenia, może być zaliczony – brak przygotowania np. na nadejście pewnego zdarzenia, ze względu na brak przewidywania symptomów jakie mogą, w skutek pewnych kondycji: zaistnieć w naszej rzeczywistości, a na jakie konieczne i obowiązkowe jest nasze pełne przygotowanie. Koronnym przykładem może być brak włożenia czasu i wysiłku na przygotowanie się na tzw. gorsze czasy, gdzie zniknie dostęp do jedzenia bo np. w wyniku katastrofy czy upadku gospodarki (co miało już miejsce w przeszłości wielokrotnie) dojdzie do braków w dostawach na długie lata, a będzie panowało widmo głodu i śmierci. Ludzie typowo nie myślą więcej, niż poza ich aktualne zespoły symptomów z jakimi się stykają w każdym kolejnym dniu (a jakie są tam celowo, w wyniku mechanizmu opisanego w s. #3). W istocie te ostatnie da się wyeliminować poprzez zmianę postawy (większość, jak nie wszystkie z symptomów magicznie odchodzą i znikają w zasadzie na zawsze z naszej rzeczywistości, kiedy proaktywne działania zostają podjęte, co zostało potwierdzone przez autora). Konieczne jest do tego jednak wysoko-skoncentrowane działanie oraz zmiana natury, moralności oraz myślenia, co wiąże się z wysiłkiem, jaki to z kolei musi przebiegać etapowo. Brak przygotowania jest wynikiem braku zaangażowania, a to prowadzi do zbędnego cierpienia. Zmień przyczyny, a symptomy znikną magicznie na stałe (to co widzialne, a to co mogło być problemem).

Jako przykład, musi zostać podane iż np. zawsze jest wymagane przygotowanie wielowarstwowe – podchodzące dany problem z wielu stron, a także z wielu różnych poziomów zrozumienia oraz myślenia, by zostało rozwiązane a pomysły przydzielone czy zadania uzyskane (pamiętaj, że są mechanizmy w tym wszechświecie jakie rzadzą przydzielaniem pomysłów, idei czy stawania na drodze pewnych kluczowych struktur – mimo iż nie jest to do końca takie prostoliniowe, bo są aplikowalne jeszcze szeregi innych informacji jakie są zaangażowane). Z tego powodu, wydaje się iż przygotowanie jest jedynym ważnym elementem, jaki jest obowiązkowy w każdym przypadku. Zauważ, że jeśli byś był CEO, CEO's planety (dyrektorem dyrektorów planety, zamiast domu/ firmy czy korporacji) oraz miał władzę absolutną i nieskończoną, ograniczoną jedynie we własnych ograniczeniach jakie zostały przez przez ciebie nałożone, na siebie – ku pewnym celom: to zapewne użyczyłbyś tylko pewnych idei czy rozwiązań osobom jakie chcą być przez ciebie wprowadzone – ludziom czy grupom, o których wiesz iż by sobie poradzili z nimi. Napewno jest bardzo wiele ludzi, jacy są średni czy zwyczajnie słabi/ niekompetentni/ opanowani przez żądze jacy reprezentują większość, jednak ty też wiesz iż takiego celu nie dałoby się im przedstawić, bo zwyczajnie by go spartaczyli, a 'pani Mariolka', sprzątaczka – całe życie pracująca ciężko i potrafiąca jedynie narzekać i sprzątać' nie wprowadzi w życie czegoś, co jest na skalę światową – co wymaga wysokich umiejętności, jakie muszą być ćwiczone przez conajmniej 10-15 lat, z rzędu po 8 godzin dziennie (z przerwami) oraz do jakiego wymagany jest bardzo wysoki odsetek specjalistów, bo zwyczajnie bohaterka wcześniejsza nie potrafiłaby sobie wyobrazić tego celu nawet a co dopiero uznać go za rzeczywisty[1671]. Z tego powodu i jest to dobre myślenie – powinieneś patrzeć na siebie, jako wartościowy zasób, który przygotowuje się na pewne cele.

Implikując, zawierając powyższe w bardzo uproszczonym i okrojonym przykładzie: jeśli np. jesteś chory na śmiertelną chorobę – oficjalnie nieuleczalną, na jaką nie ma lekarstwa (rak, też jest oficjalnie nieuleczalny): jednak w odróżnieniu od innych – na jaką nikt wcześniej nie znalazł lekarstwa, skutecznego, jesteś nią dotknięty przez 15 lat i będąc na skraju śmierci (została ona tobie przydzielona, wraz z pewnymi cechami z pewnych także powodów, jako iż przyszłość jest znana): chcesz przeżyć, po to by móc wykorzystać swoje zasoby czy umiejętności, bo jesteś wartościowym zasobem i zwiększasz swoją wartość na bazie nieustannej i regularnej, każdego dnia – to, obrona jaka musi być przez ciebie podjęta NIE MOŻE ograniczać się np. jedynie do: proszenia U.I. o pomoc (w myślach), bo jest to zwyczajnie rozwiązanie najbardziej patetyczne, niemoralne i największe/ najbardziej psychiczne, tak po

[1670] Jako iż prawdopodobnie nie ma gorszej świadomości niż przeświadczenie, że życie jakie budowałeś – niedługo się zawali i zostaniesz w zasadzie: z niczym, prócz umiejętności jakie zdobyłeś w procesie, przy czym będziesz musiał odpokutować wyrządzone krzywdy (uwierz).
[1671] Zostanie to przede wszystkim pierwszorzędnie zablokowane przez przekonania tej osoby.

prostu (patrz s. #3:Proszenie... i historia z sądem). Z tego więc powodu obrona, na jaką składają się twoje przeszłe doświadczenia obejmuje: [(0) ustalenie problemu, co jest procesem najbardziej czasochłonnym, nieznanym jednak jakie zostaje udostępnione w efekcie prowadzenia intensywnych prac, bo MUSI być udostępnione zgodnie z ustalonymi prawami], 1) stestowanie oficjalnego trendu, rozwiązań proponowanych wraz z ustaleniem efektywności na niszczenie przyczyny problemu, 2) jako iż masz jeszcze czas, a wszelkie poznaki zostały już przetestowane – często zawodząc cię w ślepe czy NIE TE, jednak już z pewnym skutkiem (zmierzające ku poprawie) uliczki, co zresztą trwa – k. 2 lat, 3) stestowanie każdej metody alternatywnej/ bezsensownej/ idiotycznej/ bez wiedzy o skutkach czy efektach (jednak przy zdobyciu wszystkich metod zaangażowanych), 4) zrozumienie praw ustalonych w tej rzeczywistości służące pojęciu metod używanych przy przydzielaniu informacji/ doświadczeń oraz sprawdzenie ich eksperymentalne, wraz z szeregiem czasu przeznaczonym na myślenie oraz własne doświadczenia oraz testowanie informacji na bazie empirycznej, przy wprowadzaniu wszystkiego – obojętnie jak niebezpiecznego, do użycia w celu poznania, 5) rozpoczęcie z tak uzbrojoną wiedzą – własnych poszukiwań (zauważ iż był to moment, w którym całe zdrowie ludzkie zostało rozpracowane na części pierwsze, wraz z jego zrozumieniem – w zasadzie wszystko co jest umieszczone w tej książce, prócz działu ostatniego, czyli s. #5: zostanie pominięte ile rzeczy zostało opuszczone w tej publikacji, doświadczeń i eksperymentów jakie nigdy ani gdziekolwiek indziej nie zostaną nigdy opisane ani potwierdzone – nawet idąc dalej niż poza niewyobrażalne czy psychiczne dalej po zrozumienie), 5.5) zdobycie wszelkich innych, związanych z działem i innymi działami pochodnymi, w poszukiwaniu odpowiedzi, 5.6) dotyczy to także męk z pasożytniczymi ludźmi jacy są obecni w rzeczywistości autora, a jacy tworzyli niezliczone problemy, inne jakie zostaną pominięte bo muszą być 6) napisanie książki, jaka z pewnością wprowadzi prawa z konieczność udzielenia rozwiązań (patrz ta publikacja). Zauważ także, że jeśli coś jest w stanie być [przez ciebie] wyobrażone to również oznacza to iż może zostać [przez ciebie] osiągnięte – jest to jedno z fundamentalnych praw, w jakiego poznanie także musiał być włożony zdecydowany wysiłek, by dojść do takiego przekonania – czyt. uzyskać pełną pewność, jaka jest dopiero przydzielana po tych dążeniach, co są zakończone sukcesem w wyniku motywacji, wiedzy oraz utylizacji danych zdobytych. Nic nie wynika z niczego – zapmiętaj to: przyczynowość, po raz kolejny (jednocześnie wprowadzasz, wszystkie punkty). Ludzie niemoralni albo niezbyt rozwinięci moralnie tego nie zrozumieją, bo jest to zabronione przez prawa istniejące w tej rzeczywistości – ich celem jest odsunięcie od ciebie od tych działań poprzez ośmieszenie, ignorancję, przeszkadzanie, rzucanie struktur energetycznych jakie mają na celu zmianę twojej świadomości czy też postrzegania (czyt. uszczypliwe uwagi, straszenie, powiedzenie iż jesteś głupi/ hipochondryk – co jest swego rodzaju nazwą ludzi pasożytnicznych na osoby jakie zajmują się i studiują temat, po to by poznać jego tajemnice: setki takich terminów i pojęć zostało wymyślonych przez cywilizację w jakiej przeważają pasożyci) i inne, bardziej dotkliwe: jak np. ograniczenie zasobów (mimo iż raczej nigdy ich pełne zlikwidowanie), blokowanie dostępu oraz zbiór wszystkiego co najgorsze w danej cywilizacji – co spowoduje to, iż zawsze będziesz musiał kroczyć ścieżką jaka jest związana z ludźmi u samego dołu drabiny moralnej (czyt. linią największego oporu intelektualnego, fizycznego i emocjonalnego)[1672]. Jeśli tak się dzieje, to wiedz iż jesteś na właściwej ścieżce i zostanie to tobie wynagrodzone, bo to jest esencją.

Jeśli zastanawiasz się dlaczego tym co robią: zawsze 'przydarza się' czy występuje szereg problemów, kłopotów, wyzwań itp. – zrobienie czegoś wiąże się z niesamowitą ilością przeszkód: to wiedz, iż jest to działanie praw moralnych, jakie mają za zadanie przygotować ciebie na wszelkie trudności po to byś poradził sobie z założonym celem, jednak wymagane jest do tego: często spojrzenie z perspektywy zrealizowania danego celu (np. w przeszłości, do jakiego dążyliśmy). Jest to **droga tzw. największego oporu intelektualnego** i jeśli nią podążasz: to wiedz, iż jest to **zawsze właściwy tor** (jeśli coś idzie 'gładko' to często zapłata przychodzi później, po czasie). Wiedz także iż o pewnych zbiorach przyczyn: nie wiesz ani może nie być tobie to dane, stąd załóż iż zawsze wszystko działa na twoją korzyść. Jednak, na pytanie zadane przy początku tego akapitu – nie została wciąż udzielona odpowiedź, a brzmi ona: bo na wyzwaniach rośniesz, a nigdy one nie są tak wysokie byś nie mógł ich pokonać, nawet jeśli inicjalnie tobie sę tak wydaje – chodzi o twój, własny rozwój. Tylko takie przeciwności i koleje losu

[1672] Nawet pomimo powyższych: cel nadal nie został osiągnięty, mimo iż jest odczuwalny pewien postęp w eradykacji krętek (przyczyny) z organizmu. Zapewne zostanie osiągnięty, w bliżej niesprecyzowanym czasie (najprawdopodobniej następne 2-3.5 lata). Informacje zdobyte, pozwalają jednak na przybliżenie się do osiągnięcia celu, co było intencją (jako iż wszystko to co przybliża, w istocie powoduje w czasie – osiągnięcie wyznaczonego celu: przyjmij także taką postawę i wiedz, że każde doświadczenie/ sytuacja/ cierpienie jest konieczne, by go ostatecznie zdobyć i na tym polega całe piękno tego procesu).

powodują utwardzenie twojego charakteru i zwiększenie wartości, jako osoby. Miej to na uwadze, zawsze i walcz więc.

Wiedz, że jeśli nie jesteś w stanie nic zrobić – to po prostu zignoruj problem. Jednak rzadko: nie można nic zrobić, bo zawsze jest coś, cokolwiek – co może być zrobione, mimo iż na moment obecny brak tobie może być wiedzy o tych procesach, stąd zainwestuj czas na znalezienie odpowiedzi. Skup się zawsze na efekcie końcowym, jaki chcesz osiągnąć: mając krystalicznie czystą wizję celu, ku jakiej dążysz. To nic, że może to potrwać, nim ta ostatnia zostanie stworzona, bo wiedz iż czas zawsze działa na twoją korzyść (masz okres, w którym jesteś w stanie dopracować swoją wizję).

Wracając do tematu, jeśli zadamy jedynie kilka z podstawowych pytań typu: jakie były wszystkie przyczyny składające się na to zdarzenie (lub przyczyny mogące składać się na ten symptom)[1673]. Ilość pytań jak i ich kierunek musi być początkowo znacznie uproszczony. Nie zawsze to co jest myślone, jest prawdziwym powodem a z zasady odkrycie tego ostatniego wymaga aktywnych poszukiwań jak i wysiłku, więc warto wysiłek ten rozpocząć, bo może on pozwolić na np. natknięcie się w czasie na opracowanie, informację jaka jest poszukiwana i jaka może stanowić klucz do rozwiązania trapiących człowieka problemów z rewelacyjnym efektem końcowym – ważny jest także czas oraz cierpliwość w samym procesie, w tym przede wszystkim wiara w powodzenie i sukces. Rozwiązanie zostanie znalezione w czasie, jeśli tylko moralność będzie obecna oraz zwiększenie energii moralnej oraz pokonanie natury, co będzie stanowiło wyraźny powód do skierowania na właściwe tory (przy eliminacji wszystkich pozostałych)[1674]. Przyczynowość jest jedynym pewnym prawem w tym wszechświecie.

[1673] Następnie należy je wypisać, wszystkie po czym zastanowić się nad przyczynami każdego z nich – z kolei później przyczynami każdego wypisanego, aż do dojścia do części pierwszych. Konieczne jest także wypisanie powodów jakie mogą być prawdopodobne oraz ich skutków (w zamierzeniu) przy przejściu do wypisania tych ostatnich, jakie są nieprawdopodobne oraz jakie mogą być wyobrażone (bez żadnych warunków dołączonych jak np. ograniczenia w stylu, tabu czy tych jakie mogą być inicjalnie bezsensowne). Z zasady przy samym końcu, kiedy kończą się pomysły – otrzymuje się to czego się szukało, a co mogło być inicjalnie nie zobaczone (jeśli jest dołączony do tego odpowiedni zasób wiedzy oraz intensywność myśli wraz z dłuższym czasem myślenia o prawdopodobnych rozwiązaniach). Jest to w większości przypadków wystarczające do wyznaczenia pewnych torów poszukiwań.

[1674] Zapis ten zapewne zostanie zrozumiany jedynie przez osoby jakie faktycznie poświęciły się znalezieniu rozwiązań w ważnej dziedzinie oraz zdobyciu tzw. wiedzy tajemnej.

MYŚLENIE TZW. OGRANICZAJĄCEGO CZYNNIKA (ANG. LIMITED FACTOR ISSUE THINKING)

Zanim plan zostanie przedstawiony, konieczne jest zrozumienie iż sam w sobie jest jedynie podbudową i wytyczną pod informacje jakie muszą być zdobyte na jego realizację oraz kontynuowanie celów wyznaczonych. Edukacja większości ludzi kończy się po studiach lub szkole, gdzie w rzeczywistości pownienen to być dopiero początek. Te ostatnie generalnie przygotowują (w teorii) do bycia pracownikiem, jaki sprzedaje swój czas za pieniądze. Jest to obciążone konsekwencjami.

Baza wiedzy i jej stworzenie we własnym umyśle – jakie może być tylko dokonane przez nas samych jako iż tylko my, musimy i możemy stworzyć siatkę wzorów, połączeń oraz schematów w mózgu jaka to pozwoli nam na szybką identyfikację oraz znajomość oczywistych faktów jak i wiedzy pożądanej (także dotyczy to wiedzy z innych obszarów, jakie są do użycia w naszym), a jaka będzie stanowić nasz klucz do sukcesu (jest to najważniejsze).

W istocie jest tylko jedna zasada o jakiej musisz wiedzieć, jeśli chodzi o tą technikę (myślenie): **zawsze pracujesz nad tzw. czynnikiem ograniczającym, czyli tym elementem – jaki blokuje twój dalszy rozwój, bądź też jest lub stanowi przeszkodę w osiągnięciu celu (tzw. limity twojej ekspansji bądź osiągnięcia) przy równoległym rozwoju wiedzy dot. tematu bądź tematów pochodnych (np. w czasie wolnym od pracy, jaki też jest konieczny w celu zapewnienia podbudowy oraz pełnej efektywności pod cel główny)[1675]**. W istocie jeśli np. chcesz stać się biznesmenem osiągając pewny zasób pieniężny – to jeśli brak jest tobie pojęcia[1676] o biznesie: to wpierw zdobywasz wiedzę o wszystkim, bez znaczenia ile to zajmie oraz (także: docelowo) jakim kosztem, nim ten cel nie zostanie osiągnięty (nim nie dojdzie do zrozumienia samego tematu, jaki będzie wymagany dalej). Jako przykład autora, zostanie tylko podane iż jeśli celem jest zdrowie kompletne to została zgromadzona oraz przetestowana wiedza dot. samej dziedziny (jaka to była uwarunkowane celem głównym: wyzdrowienia w pełni) co m.in. ma ujście w tej publikacji[1677] (przy zgromadzeniu wiedzy również na wszelkie inne tematy ważne, np. w trakcie trwania leczenia, co również zostało napomknięte). Ważne jest także, by nie ograniczać się jedynie do jednej dziedziny bądź jej wąskiego – prostoliniowego podejścia, a rozwinąć ją także o inne elementy (np. oszustwa w biznesie[1678], schemat działania grup przestępczych, nieruchomości oraz wszelkie pokrewne) z sektora oraz zdobyć wiedzę dotyczącą innych ważnych dziedzin (lub wielu informacji z różnych dziedzin, jak np. sprzedaż, manipulacja, mowa ciała, zatrudnianie i stanie się ekspertem w nich)[1679]. Nawet jeśli zajmie to trochę czasu (działania dot. biznesu są podejmowane stale, a to jest jedynie podbudową) to jest to ważne, by odnieść sukces w przyszłości. Najważniejsze jest jednak wizja na tzw. obrazek główny, czyli na aktywność oraz wiedzę dot. tematów przeżycia jak np. informację, że jedzenie żywności GMO spowoduje naszą śmierć – co musi być zachowane, bo jaki jest sens tworzenia tego wszystkiego: skoro przy pominięciu jednej ważnej kategorii – umrzemy, mimo nawet potencjalnego bogactwa zgromadzonego? Jest to związane z rozwojem wszechstronnym, nie tylko w dziedzinach zainteresowań bądź elementach wiedzy ważnej i proces ten musi być kontynuowany aż do śmierci (jest tylko kilka takich kategorii, stąd jest to proces dość łatwy

---

[1675] Mimo, że jest to oczywiste – to jednak zostanie przypomnaine: *podejmujesz się jedynie działań moralnych* (nie kradniesz, unikasz uwikłania się w działalność przestępczą tj. narkotyki i inne jak wymuszenia itp. co nie jest jednak równoznaczne z tym, iż potrzebne jest tobie brak wiedzy na ten temat bądź te tematy, jako iż może być ona związana z innymi dziedzinami jakie są tobie konieczne w celu osiągnięcia celu).

[1676] Jest to czynnik ograniczający – jako pierwszorzędny, skoro nie wiesz jak – co – ani czy oraz nie znasz odpowiedzi na żadne z pytań, nie wiesz w jaki sposób dochodzi się do bogactwa (podstawowa wiedza rzadko wystarczy, co jest widoczne przy praktyce). Podobnie jeśli choroba jest czynnikiem ograniczającym do twoich osiągnieć (czy raczej: życia), bądź pewien iż zgłębisz temat całkowicie – zwłaszcza jeśli wiesz, że obecne rozwiązania nie działają lub nie są odpowiednie. Zawsze szukaj więcej i nikomu nie ufaj, prócz wiedzy własnej. Kwestionuj wszystko, zawsze i bez żadnego wyjątku – bez żadnych tabu czy pytań jakich się nie zadaje, bądź nie powinno. Usuń wstyd z równania, bo to twoje życie, twoje zdrowie i tylko twoje szczęście – w ostateczności nikomu na tobie nie zależy, prócz ciebie samego a co najwyżej – inni używają ciebie do celów lub agendy własnej (zgodnej z ich dążeniami). Jest to widzialne zawsze, jeśli tylko wie się na co się spojrzeć – bądź, takim najlepszym obserwatorem i myśl, przede wszystkim. Przestań od teraz iść na pół-kompromisy czy zadowalać się czymś gorszej jakości: żądaj i zdobywaj tylko to czego pragniesz i mierz zawsze w najwyższe: w końcu to osiągniesz, jeśli wytrwasz w wysiłku – o czym przecież wiesz, że dasz radę bo siła jest w tobie.

[1677] Jednak tylko dotyczy wiedzy najbardziej podstawowej przy pominięciu tematów jakie nie mogły zostać poruszone lub opisane z pewnych b. ważnych powodów, a jakie także zostały zgłębione i przynajmniej częściowo: zrozumiane (jakie nigdy nie będą upublicznione przez autora).

[1678] Serie: American Greed, Masterminds, The Real Hustle.

[1679] Informacja: zmniejszenie do typowego poziomu 20%, jako jasności obrazu na monitorze oraz krótkie, lecz regularne 5-10 minutowe przerwy (w zależności od potrzeb, typowo co 20-30 minut) pozwalają na znaczne wydłużenie czasu jaki można spędzić przed ekranem (swędzące, piekące czy nawet bolące oczy).

jeśli ma się dostęp do odpowiednich materiałów, a zdobycie wiedzy pewnej jest z zasady możliwe już po niewiele więcej niż roku czasu przy stosunkowo niskim wysiłku rzędu kilku godzin dziennie).

Na pracę, zarobkową: poświęcasz zawsze typowo nieprzerwanie 8-9 godzin dnia (w pewnych przypadkach do 12-14 godzin, jeśli aplikowalne), wliczając w ten czas – dwie przerwy po 30-40 minut (jakie mogą być wykorzystane na proces kształcenia[1680]).
Na pracę, edukacyjno-rozwojową (czyli oglądanie materiałów wideo szkoleniowych/ czytanie książek/ zdobywanie informacji/ także myślenie): poświęcasz całą resztę, jednak nie mniej niż połowę dnia pracy (przerwy, np. kilku-minutowe przerwy co np. 20-40 minut są włączonew ten czas). Ten proces nie może być przzoczony nigdy, bo stanowi klucz do osiągnięć i jest w zasadzie najważniejszy. Systematyka jest fundamentem – spędzając po 4 godziny dziennie na kształcenie się, poświęcasz ponad 1,400 godzin rocznie na edukację (w tym zapewne jeszcze ze 2 godziny na przemyślenie zdobytych informacji). Sądzisz, że nie będzie to stanowiło o twojej przewadze nad innymi?

Z tego powodu bardzo ważne jest wyeliminowanie wszystkiego co zbędne oraz wyrobienie sobie pewnej dyscypliny jak i nawyków, tak by mieć 16 godzin dnia całkowicie dla siebie, a ograniczać się jedynie do konieczności zjedzenia w trakcie dnia. Wartości te są elastyczne i ważne jest, by zachować pomiędzy nimi zawsze pewien balans, jako iż także masz ograniczoną ilość informacji jaką możesz przetworzyć każdego dnia (nie zawsze także czujesz się w pełni sił fizycznych czy psychicznych). Ważne jest jednak, aby dać zawsze z siebie wszystko.

W metodzie potrzebujesz także dni, całkowicie wolnych – gdzie nie robisz nic związanego z pracą. Z zasady lepiej nie ustalać sobie tzw. sztywnych punktów (podobnie jak z godzinami), a po prostu robić tak długo, aż poczujemy iż musimy odpocząć (wydajność spadnie, będziemy czuć się zmęczeni – odczuwalne będzie i zostanie to zakomunikowane przez organizm, przy czym my będziemy mieli o tym wiedzę, iż: potrzebujemy odpoczynku). Z zasady mogą to być 2-3 tygodnie (w zależności od osoby), z miejsca po czym 2-3 dni całkowicie wolne[1681] (jest to elastyczne, podobnie jak nie ustalamy sztywnych godzin na pracę – tylko ją wykonujemy tak długo aż poczujemy iż musimy odpocząć, więc wszystko jest relatywne do obecnego nastroju jak i możliwości[1682]).

Wypisz zawsze wszystkie powody i postaraj się popracować nad przyczynami.

Zamiast skupiać się na problemach – skup się na tym, co można zrobić (rozwiązaniach). Jeśli np. musisz zrobić duże zakupy, to stosujesz myślenie typu: jak kupić tylko co potrzebne (czy wszystko) lub jak zdobyć potrzebne pieniądze, a NIE myślenie: 'o jak dużo/ nie mam na to/ zbankrutuję'. Identycznie sytuacja wygląda z zakupami: część/ większość ludzi woli wydawać każdego miesiąca: 60 zł – 60 zł – 60 zł – 60 zł zamiast wydać 120 zł tylko w jednym miesiącu, tak by starczyło na 6 miesięcy (wybieraj zawsze myślenie w perspektywie długoterminowej, a nadwyżki wykorzystaj sensownie). Tak samo jak jesteś biedny – to po pierwsze: zmień mentalność (patrz podrozdział wyżej, wytłuszczone), a następnie zacznij rozglądać się za produktem jaki będziesz sprzedawał z zyskiem, zdobywając przy tym wiedzę dot. wszelkich wymaganych umiejętności na bazie dziennej, po godzinach pracy. Zacznij poszukiwać

[1680] Czy, przy jedzeniu – myślenie z kartką i długopisem w celu planowania następnych kroków/ zadań do zrobienia/ nowych rozwiązań/ zmian.
[1681] Forma jak i wybór odpoczynku jest metodą własną. Autor np. idzie zawsze na libację alkoholową (s. #7).
[1682] Nie istnieje np. czas pracy od 08:00 do 16:00, tylko np. budzisz się o 15:00 – zaczynasz pracę o 15:30, kiedy zjesz – później masz parę luźnych przerw (typowo kilka minut co 20-30 minut) i robisz tak długo (robiąc sobie przerwy) jak tobie wygodnie lub jak 'czujesz się'. Z czasem będziesz wykonywał prace jakie innym zajęłyby 4-9x dłużej lub więcej czasu i myśli, w czasie skróconym i na lepszym poziomie jakościowym. W efekcie, możesz np. kontynuować pracę do 23:50 bo dłużej już ci się po prostu nie chce i chcesz odpocząć – wtedy odpoczywasz na tyle ile czujesz, że musisz – po czym zaczynasz edukację (np. film). Jest to wszystko elastyczne (pracę możesz np. wykonywać do 02:00 jeśli jest to konieczne i czujesz się na siłach, bądź w przypadku jeśli nie czujesz się iż dzisiaj możesz czytać/ oglądać materiały szkoleniowe, bo tobie się po prostu dziś nie chce inwestować w te drugie – wydłużając w czasie czas poświęcony na pracę główną). Zawsze wykonujesz wpierw pracę zarobkową, bo ona jest najważniejsza nim nie osiągniesz względnej wolności finansowej. Adaptujesz się do potrzeb swojego organizmu, jednak zawsze pamiętasz o celach i o tym, aby popchnąć prace każdego dnia jak i swój własny rozwój (stawać się każdego dnia lepszym, coś wyciągnąć – czegoś nauczyć się). Zdarzą się dni, iż nie będzie chciało się tobie nic (z reguły jest to wypalenie, czyli oznaka na przerwę – jednak nie zawsze tak jest): zrób wtedy to na co masz ochotę i jest to kwestii zakresu moralności oraz zasobów, po czym powróć do wykonywania pracy (z zasady następuje to po okresie, w jakim wykonałeś naprawdę rewelacyjny wysiłek). Nikt do niczego, nikogo nie zmusza – zauważ to, iż taki tryb pracy stanie się twoim nawykiem i będzie tobie odpowiedni, w czasie.

tego: co może być zrobione maksymalnie z tej sytuacji w jakiej się znajdujesz, opracuj plan i przystąp do jego realizacji. Skup się także zawsze na konkretnych odpowiedziach: co, za ile, gdzie, o której – nie planuj w stylu: 'pójdę zaraz czy zrobię to za chwilę', a np. 'do końca dnia dokończe to i to/ będę w ciągu godziny/ dokonam tego zakupu w momencie wypłaty (nawet jeśli to ostatnie postanowienie będzie zrobione w myślach)'. Programujesz się w ten sposób na sukces i osiągnięcia. Zawsze musisz pozostać skupiony na identyfikacji przyczyn, a jeśli te cechy zostaną spełnione – to, w wyniku powyższej wiedzy, przejście na znalezienie rozwiązań dotyczących czynników jakie ograniczają twój wzrost/ zdobycie zamierzonego celu[1683] (jako metodzie ograniczającego czynnika[1684]). Jeśli pieniądze są tym czynnikiem, to musisz zdobyć wiedzę oraz znaleźć produkt jaki pozwoli tobie na zmianę swojej obecnej sytuacji.

Przestań także od dziś oglądać filmy o biednych, biedzie, rozmawiać i zadawać się z biednymi jacy o swoim niedostatku mówią w sposób pogrążający (stopniowo, przy zmianie mentalności przedostaniesz się do osób prominentnych i bogatych, co spowoduje zerwanie 'łączności' z ludźmi jacy żyją w niedostatku w wyniku myśli własnych, narzekania i innych cech charakteru, jakie nie zostały przez nich wyrobione). Także zmień lub odejdź od tych, jacy nie są skupieniu na znalezieniu rozwiązań ale 'wałkują' problemy w swoich myślach, poprzez skupienie na nich (stanie się to naturalnie, jeśli ty pierwszorzędnie się zmienisz, w wyniku podjęcia ruchu). Wypełnij swój umysł dostatkiem, posiadaniem i bogactwem, a znajdziesz je w swojej rzeczywistości – w czasie, jako iż my ludzie posiadamy tzw. 'psionic power' czyli moc kreacji rzeczywistości oraz wpływu na innych, za pomocą własnych myśli. Jest to prawdopodobnie najważniejsza lekcja, a wszystko zaczyna się od zmiany nawyków oraz pierwszorzędnie: myśli, jakie napędzą te pierwsze.

Może to zdenerwuje wielu, jednak jeśli np. myślisz 'w sklepie jest gorąco' albo opowiadasz o tym, o całym swoim dniu – to zadaj sobie pytanie: jakie to ma znaczenie? Jeśli pójdziesz dalej i powiesz: 'bo się spociłem' i w domyśle, że będzie to prowadziło do przeziębienia (uwaga: przeziębienie to wirus, a nie skutek zimna: patrz s. #9:Q17) to wiedz, iż to również nie ma znaczenia. Jeśli zachorujesz, to będziesz o tym wiedzieć uprzednio (w tym wypadku, stosujesz od razu środek w domyśle, z s. podanej poprzednio) a w istocie – to co było nie ma znaczenia. STOP. Zatrzymaj się: to o czym myślisz, bądź o czym mówisz i jest to aplikowalne do początkowo każdego – w istocie nie ma sensu, jakby się naprawdę zastanowić, bo nie przybliża to ciebie do twoich celów. Także jeśli np. grasz[1685] cały dzień to też cię to nie przybliża nigdzie. Musisz nauczyć się tego i wyrobić taki nawyk, jaki będzie prowadził do myślenia, działania oraz robienia tego co jest skupione TYLKO na cel: dojdziesz do tego[1686] w czasie[1687].

[1683] Jest to także aplikowalne do pomniejszych, jakie się na to składają – do każdego z czynników, osobno.
[1684] Podobnie jak przy siłowni: jeśli nie tyjesz, to czynnikiem ograniczającym jest to iż 1) najprawdopodobniej dieta: za mało jesz, jesz złe rzeczy/ +jesz źle (mieszasz), brak wiedzy dot. przygotowania pokarmów czy 2) trening nie powodujący uszkodzenia mięśni – powody: słaby trening, powtarzanie tego samego treningu na każdej sesji treningowej/ brak zawsze pełnego napięcia mięśni przez cały okres wykonywania każdej serii oraz brak 'przytrzymywania'/ brak zmian w obciążeniu – rotowaniu – zmianie kolejności ćwiczeń/ zły plan treningowy/ brak skupienia itp. itp. 3) brak wystarczającego/ odpowiedniego wypoczynku oraz poboczne 4) zapasożycenie oraz zatrucie organizmu (pasożyty mogą nawet uniemożliwić przytycie, stąd konieczna jest ich eliminacja + toksyny zatruwają organizm, obciążając go przez co rezerwy są zużywane na ich stałe usuwanie). Idź do s. #9:Q35 po szczegóły (większość tych informacji oraz pokonanie tzw. ograniczających czynników jest związane z wysiłkiem zdobycia wiedzy ważnej, czyli tej istotnej – w dodatku brak diety może wynikać np. z braku pieniędzy, co prowadzi do stworzenia nowej gałęzi czynników ograniczających: mogą być do tego rozrysowane tzw. mapy myśli, gdzie cel główny jest na środku, a wszystkie elementy – wraz z ich czynnikami ograniczającymi są rozrysowane jako poboczne, a jakie mają wpływ na cel główny). Istnieją także z pewnością powody o jakich jeszcze nie wiesz lub o jakich możesz nie wiedzieć (w odniesieniu do istnienia): z zasady jednak wynikają one z problemu, jaki nadal występuje mimo wprowadzenia zmian (wobec czego dalsze poszukiwania i testowanie, są konieczne).
[1685] Tj. piłkę, grę komputerową – a twoim celem jest np. coś co nie jest związane z powyższymi zajęciami (czyli relaksem i odpoczynkiem, bo praca nie została przez ciebie wykonana by było możliwe pozwolenie sobie na poprzednie).
[1686] U autora przykładowo wszystko jest uzasadnione, jednak na powody tych działań często składają się przyczyny jakie wykraczają poza zrozumienie kogokolwiek, ze względu na ich mnogość oraz zasób wiedzy wymaganej (do jakiej dochodzi się latami, o ile ktokolwiek tam dojdzie – do pewnych odkryć). Upraszczając: oprogramowanie wbudowane nie pozwala na odejście lub odpoczynek, bez wykonania uprzednio założonych celów. Istnieją jednak dni, w jakich ten wypoczynek, zasłużony: jest gwarantowany i zawsze wysoce uzasadniony – w innym przypadku, raczej niemożliwe bądź wynika z innego.
[1687] W zamierzeniu: dlaczego/ po co/ i do czego jest to ważne, jest kierunkiem jakim chcesz myśleć – zastanów się nad tym. W efekcie, w czasie: kiedy dojdzie do odrzucenia wszystkiego co jest zbędne, bądź tez nie przybliża ciebie do osiągnięć – zauważysz, jaką ilość czasu odzyskujesz dziennie oraz jaka może być spożytkowana na działania

W podejściu skupionym na znalezienie rozwiązania, a nie na istocie problemu – przestajesz martwić się, bo działasz w oparciu o wiedzę: jesteś przygotowany zawsze na najgorsze (dążysz do tego stale, w swoim planowaniu oraz akcjach podejmowanych). Wiesz także, że wszystko jest robione tak by tobie pomóc – ze względu na to, iż ty pierwszy pomogłeś sobie sam, wedle praw ustalonych w tej rzeczywistości. Masz bardzo spokojny umysł, bo w wyniku wiedzy jaką udało ci się zgromadzić przez lata oraz jaką zgłębiasz każdego dnia, stale: jesteś przygotowany na każdą ewentualność. Nawet jeśli zdarzy się tobie niezaplanowane to jesteś przygotowany zawsze i działasz odpowiednio. Przestajesz się martwić[1688] na zawsze, bo wiesz to co musi być pojęte. Jesteś zabezpieczony na każdą ewentualność, wiesz wszystko – bo widzisz mechanizmy stojące i wobec tego wysokie jest twoje poczucie wartości, poziom w polu moralnym (ze względu na działania podejmowane, zgodne z wewnętrznymi motywacjami duszy) oraz potężna pewność siebie, jaka tobie towarzyszy i zadowolenie, ze wszystkiego co tobie się przydarza: bez względu czy złe lub dobre, bo wiesz iż jest to metoda na poszerzenie twojego zrozumienia oraz wiedzy w zakresie. Wiesz, że będziesz żył bez względu na cokolwiek i to życie zmienia się – na lepsze, każdego dnia: w wyniku tych decyzji oraz ruchu jaki został rozpoczęty[1689] w przyszłości.

Ograniczeniem tej metody jest to, iż jest ona limitowana[1690] jedynie do twoich własnych możliwości (tego co na bazie swoich własnych umiejętności oraz zasobów możesz zrobić lub zdobyć), a często jest konieczne pozyskanie współpracy innych osób – jakich to znalezienie może być ciężkie lub nawet niemożliwe. Konieczny jest więc także równoległy rozwój sieci kontaktów, by trzymać i się i być w znajomości z potężnymi ludźmi (z pewnością bogatymi, jak i najlepszymi w dziedzinach poszukiwanych). Jest to typowe podejście, w jakim to ty przejmujesz kontrolę nad własnym życiem i jest to celem samym w sobie, by stworzyć sobie własną niezależność oraz zbudować uczucie potęgi personalnej.

---

ukierunkowane.
W esencji: najbardziej tym co cię dotyka/ boli powinien być czas, jaki jest przez ciebie stracony bezpowrotnie (wlicza się w to także: nieefektywne jego wykorzystanie).

[1688] Patrz np. strach przed zachorowaniem na raka, przed śmiercią bliskich, przed utratą źródła utrzymania, przed bankructwem, itp.

[1689] Inni nazwali by to stanem, jakim jest życie marzeniem – gdzie wszystko jest magiczne, pełne i celem każdego kto tu na świat przychodzi. Jest to wszystko osiągalne poprzez zmianę perspektywy patrzenia na rzeczy, rozpoczęcie ruchu oraz podążanie ku postępującemu zrozumieniu.

[1690] Zwróć uwagę jednak, że myślenie powinno być eleastyczne i zawsze zaadaptowane do danych potrzeb. Z tego względu kwestionowanie oraz wychodzenie poza ramy schematycznego myślenia, jest ważne by testować wyznaczone cele (sprawdzać ich zasadność, przy wprowadzeniu wszelkich nowych elementów oraz informacji zdobytych, na bazie stałej). Zdaj sobie także sprawę, że w niektórych sytuacjach będzie wymagane odejście od powyższego.

PRZYKŁADY TOKU MYŚLOWEGO W KONTEKŚCIE

Ciąg przyczynowo-skutkowy jak i wiedza przedstawiona poniżej została skrócona do absolutnie minimalnego poziomu i nie wykracza oraz nie wyjaśnia szeregu wielu pozostałych aspektów jak np. co było powodami pewnych decyzji prowadzących do takiego podejścia, jak i elementów ważnych[1691] (ze względu na konieczność ograniczenia objętościowego, by pokazać tok myślowy w najprostszy sposób a jakie okazały się nieistotne/ mniej istotne z punktu tego ujęcia).

1. BIZNESOWE: przykładowy plan z pewną szansą realizacji

CEL GŁÓWNY. Zostanie miliarderem (trzymany w podświadomości, przy pominięciu świadomości)[1692].

ZADANIE[1693]. Stanie się milionerem, wybicie się z tzw. wyścigu szczurów przy przeskoczeniu typowego poziomu bogacenia się (zaczęcie od małej sprzedaży, po zbudowanie wielkiej firmy z siecią krajową, a później potencjalnie: wyjście zagranicę – ze swoimi produktami)[1694].

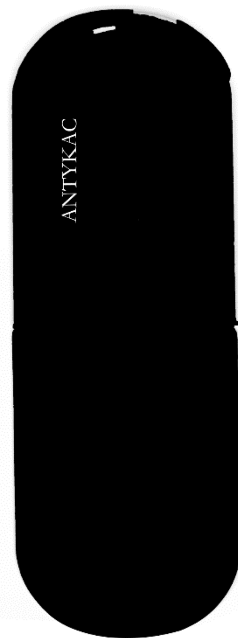
Ze względu na brak jakichkolwiek sensownych zasobów finansowych, braku kontaktów, braku znajomości (jakchkolwiek) a także ze względu na miejsce zamieszkania (15 tys. miasto w centrum Polski) oraz braku znajomości jakichkolwiek osób jakie mogłyby wprowadzić cokolwiek do stawki, bądź zwiększyć wartość autora, w ujęciu biznesowym – jedyną szansą, jaka istnieje jest znalezienie zewnętrznego inwestora, jaki to zainwestuje w perspektywiczny pomysł będący na poziomie seed[1695] (ew. start-up) wraz z osobą jaka za nim stoi. Z tej definicji, potrzebny jest produkt – jaki ma szansę na sprzedaż, najlepiej masową. W obecnym położeniu, jak i otoczeniu oraz przy obecnym zrozumieniu i poziomie wiedzy jak i zasobach, poszukiwania są ulokowane raczej w nie znalezienie czegoś aktualnie istniejącego (jak np. wzięcie towaru z Chin i jej sprzedaż lokalnie oraz w internecie, gdzie może to zrobić każdy oraz pomysł nie jest autorski oraz nie może być zbytnio zastrzeżony – z wyłączeniem wyłączności na jego sprzedaż, jakiej otrzymanie jest raczej mało prawdopodobne oraz przy uwzględnieniu iż rynek jest już względnie wysycony na poziomie obecnym w przypadku produktów bardziej popularnych), ale raczej w **znalezienie produktu nowego lub usprawnionego istniejącego już – jaki to ludzie będą kupować**. Noszony jest z tym kontener (pragnienie, myśl jaka siedzi gdzieś 'z tyłu głowy') przez znaczny okres czasu, przy uwzględnieniu iż pewne wysiłki zostały już podjęte w przeszłości (także z funduszami, planowaniem oraz wprowadzaniem z sukcesem produktów na rynek, mimo iż zdecydowana część była porażką, to jednak doświadczenie zdobyte w procesie jest istotne[1696]) oraz zostało to zapracowane także innymi działaniami (podzielenie się zdobytą wiedzą oraz pomoc

---

[1691] Zespołu przyczyn jakie złożyły się na kolejne przyczyny, czyli tzw. przyczyny przyczyn.
[1692] Jest bez znaczenia to, czy jest on dla innych ludzi śmieszny – jeśli ty w niego wierzysz i jest dla ciebie realny, to wtedy jest on w stanie być osiągnięty, jeśli tylko poświęcisz pełne zaangażowanie oraz będziesz szedł zgodnie z drogą praw jakie wyznaczyły cię na poszczególne zadania to go w końcu zdobędziesz (podobnie jak niniejsza książka, w jaką nikt nie wierzył, albo raczej praktycznie każdy wyszydzał, krytykował bez udowodnienia czegokolwiek, kwestionował zdrowie psychiczne jej twórcy i się i śmiał – nikt, prócz autora i to jest wystarczające).
[1693] Elementy puzzli, jakie składają się na ułożenie całego obrazka – po to, by zdobyć doświadczenie, umiejętności oraz wiedzę potrzebną do osiągnięcia celu głównego (celem jest zdobycie jakości, zrozumienia oraz pełne przygotowanie na wykonanie pomysłu jakiego zrealizowanie pozwoli na osiągnięcie wyznaczonego celu). Jest to najczęściej b. długa i żmudna droga, ze względu na nasz aktualny poziom wiedzy i umiejętności, jednak jakiego realizacja następuje w dość rozciągniętym czasie (w przypadku pełnego zaangażowania, intencji oraz motywacji na przejście przez cokolwiek zostanie na nas rzucone – co wcale nie jest łatwe). Tak wygląda działanie tego mechanizmu, a funkcjonuje on po to by doprowadzić do naszego maksymalnego rozwoju. Akceptacja każdego doświadczenia jest kluczowa po to, by czas ten skrócić, jednak jeśli nie będzie dla nas wygodne pewne zadanie jakie zostanie podsunięte – to w czasie, prawdopodobnie oddalonym o kilka miesięcy, pojawi się następne (mechanizm funkcjonuje cały czas). Z pewnością każdy pominie conajmniej jednokrotnie zlecone zadanie, w dalszej części drogi – a będzie to służyło to tylko uświadomieniu tego jak wiele mamy wciąż do nauczenia.
[1694] Złożyły się na to pewne sensowne powody, jakie zostaną celowo pominięte.
[1695] Projektowej, z ukończonym prototypem.
[1696] http://xernt.com/biznesplan.doc (jako plan, rozesłany wszędzie).

innym[1697]) przy pełnym przeświadczeniu, iż autor na to zasługuje – także ze względu na toczące się cierpienie, trwające całe życie (choroba borelioza[1698], dom[1699] i inne: w tym finansowe)[1700].

W czasie[1701], przy testowaniu kolejnego zestawu ziół[1702] przy konieczności odnalezienia leku na doświadczaną chorobę[1703] oraz przy kontynuowaniu ich testów przez dłuższy czas (jako iż w przeszłości prowadzone były dłuższe testy, praktycznie zawsze – opierały się one na błędnych założeniach gdyż istniała nadzieja iż może coś zostało ponownie przeoczone i było to także robione z tego powodu[1704]): w pewnym momencie zaszła konieczność spożycia alkoholu i początkowo autor niechętnie odnosił się do tej propozycji, jako iż w przeszłości brał pewne zioła/ zestawy ziół jakie znacznie intensyfikowały jego działanie iż jego spożycie było po prostu, w jego odczuciu niebezpieczne – to jednak, stopniowo: sprawdzając reakcję, okazało się iż brak jest reakcji ani upojenie nie jest drastycznie zwiększone – spożycie alkoholu było kontynuowane. Na następny dzień, po obudzeniu autor czuł się po prostu dobrze, a później kontynuowane było picie alkoholu podczas spożycia zestawu tych ziół (był to okres wakacyjny, przełom czerwiec-lipiec). Zostało jednak zauważone, że za każdym razem kiedy są te zioła brane przed spożyciem alkoholu – brak jest jakiegokolwiek kaca albo inaczej: braku jakichkolwiek objawów jakie to typowo występują po spożyciu alkoholu poprzedniego dnia (ból głowy, kompletne rozbicie fizyczne i psychiczne[1705] oraz inne powiązane) jakie to z zasady są odczuwane przez autora zapewne ze zdwojoną siłą, w wyniku choroby i obciążenia organizmu z nią związanego. Dziwne jest, aby po wypiciu np. 0.7l 40% wódki w ciągu nocy czy 7-8 piw 6.6% nie wystąpiły żadne objawy 'syndromu dnia następnego' (początkowo nie zostało to zauważone[1706], jednak dopiero przy drugim albo trzecim użyciu i to prawdopodobnie: z rzędu). Zioła te okazały się nieistotne w leczeniu choroby, jednak uwagę zwróciło ich działanie antykacowe[1707].



Należy wpierw przede wszystkim zrozumieć iż jest wiele metod bogacenia się, jednak każda z nich opiera się na sprzedaży swoich produktów bądź usług, tylko w innej formie. Wydaje się, iż najefektywniejszą metodą jest znalezienie produktu, zbudowanie sieci dystrybucji (bądź skorzystanie z istniejącej) oraz dotarcie ze swoim produkem do rzeszy jak najszerszej odbiorców, jacy będą w stanie za niego zapłacić oraz produkt kupią (najlepiej: w dobrej cenie, jaka jest kompromisem pomiędzy tym co

---

[1697] Nieco ponad, 400 artykułów na samym tylko www.xernt.com/explore.
[1698] Idź do s. #5 by znaleźć listę symptomów (ujawniały się w zasadzie wszystkie z listy skróconej, a większość przez 70-90% dnia).
[1699] W wersji elektronicznej książki musi to zostać pominięte, jednak poszlaki są uwzględnione po spełnieniu warunków z s. #X2.
[1700] Elementem, jaki może być wykazany dodatkowo jest fakt, iż problem tzw. kaca – był dla niego na tyle problematyczny, że nosił się z zamiarem znalezienia takiego produktu całkowicie go usuwującego w przypadku braku istnienia skutecznych rozwiązań na rynku (jako iż z zasady jeśli coś nie istnieje w jego rzeczywistości, to są zawsze znajdywane sposoby umożliwiające pokonanie tych barier, bez względu na skalę czy ocenę wykonywalności tych ostatnich/ przeświadczenie większości).
[1701] Po kilku miesiącach.
[1702] Autor przez życie przetestował dość potężną ilość ziół, nowych substancji i innych, rzędu conajmniej kilku tysięcy.
[1703] W oficjalnym trendzie: nieuleczalną, zresztą.
[1704] Ujmując to inaczej: że może działanie dopiero jest odczuwalne po dłuższym czasie (ze względu na nadzieję, a także bezsilność iż każdy jedynie patrzy na to co zewnętrzne i jeśli wyglądasz na perfekcyjnie zdrowego z zewnątrz to nikt tobie nie uwierzy, że umierasz od środka – zamiast otrzymać specjalne traktowanie albo pewną ulgę, a nie sprowadzać się do wyzywania bez zrozumieniu przyczynowości takiego a nie innego postępowania).
[1705] Jakie to jest ujmowane przez autora: 'bycie nie do życia, na dzień następny'.
[1706] Zostało zauważone, jednak został wykazany celowy sceptycyzm w celu potwierdzenia działania (nie było potwierdzone w pełni przy pierwszym użyciu, więc z definicji: było tylko takie prawdopodobieństwo jakie musiało być stestowane, co zostało ujęte pod tym słowem).
[1707] Musi to zostać napisane: zostało zauważone, prawdopodobnie jedynie w wyniku tego iż autor poświęcił ponad rok na zrozumienie, zdobycie wiedzy jak i szeroką praktykę w celu nauczenia się zasad rządzących procesem bogacenia się (wydaje się, iż bez tej wiedzy potencjał produktu nie zostałby zauważony, gdyby działania oraz poszukiwania nie były ukierunkowane – nawet jeśli brzmi to dla pewnych grup nierealnie).

klient chce zapłacić oraz kosztem wytworzenia danego dobra). Z tego powodu, w celu zrozumienia na czym tak naprawdę polega budowanie bogactwa (zostanie to zrobione na przykładzie narkotyków, czyli alkoholu[1708]): załóżmy, że nagle nastały czasy prohibicji (sprzedaż tego ostatniego została zdelegalizowana) oraz na potrzeby teraźniejsze – ty jesteś jedyną osobą, jaka ma dostęp do alkoholu na terenie twojego osiedla (1 tys. mieszkańców). Załóżmy, że masz 1 butelkę 40% wódki – średniej jakości jednak dość smacznej, w cenie 10 zł przy ilości 100 butelek. Wyobraź to sobie. Jako, iż alkohol pije większość jednak tylko nieliczni piją go codziennie także ze względu na koszty, to masz 'stałych' jacy to kupują u ciebie, przychodząc pod twój dom z pieniędzmi oraz kupują dziennie 5 butelek. Sprzedajesz im wtedy swój towar za 25 zł/ butelce, jako że ich lepiej znasz i są twoimi stałymi klientami. Okresowo zdarzają się klienci jacy wezmą 3-4 takie butelki dziennie, jednak nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu – im sprzedajesz swój towar. W ciągu weekendu sprzedajesz dodatkowo 35-40 butelek po 25 zł jak i 30 zł jeśli ktoś bierze mniej. Jesteś perfekcyjnym i odpowiedzialnym sprzedawcą: swojego towaru nie konsumujesz ani nie dajesz nikomu w kredyt (debet). W efekcie, na koniec tygodnia: sprzedajesz z reguły 70-80% swojego towaru, mimo iż zdarzają się tygodnie gdzie kończy ci się on i musisz czekać kilka dni na uzupełnienie zapasów. Zarabiasz na tym, na czysto średnio ok. 1,300 złotych tygodniowo (nie odprowadzając podatku), co daje ok. 5 tys. złotych miesięcznie – popychając jedynie towar jaki masz w domu. Po czasie jednak pojawia się ktoś inny, jaki ma ten sam produkt jak ty – po drugiej części miasta, na innym osiedlu: w skutek tego, twoje zyski miesięczne topnieją do 2.5-3 tys. złotych miesięcznie (nazywa się to konkurencją). Tak wygląda, w uproszczeniu rynek (jeśli sprzedajesz swoje produkty do wielu, to zarabiasz – z pewnych powodów sprzedaż własnego czasu, dla pojedynczej osoby jaka jest twoim pracodawcą w zdecydowanej części pracujących: wiąże się to z minimalnym wynagrodzeniem, z jakim to zostaje znaleziony ktoś odpowiedzialny jaki ma podobne umiejętności czy doświadczenie – o ile praca tego wymaga). W skutek tego, jeśli chcesz zdobyć pewną pozycję na rynku – w jakim to są już dziesiątki jak nie setki graczy czy też setki tysięcy, w danym sektorze – produkt jaki musi pojawić się na rynku, by zdobyć tą przewagę: musi być innowacyjny, czyli nowy – lepszy :– nazwij to (przy czym ta ostatnia, nie jest raczej 'jednorazowym' skokiem jak większość wyobraża sobie właśnie innowacje, a procesem jaki trwa przez lata na bazie ciągłej). Z wcześniejszej historii: znalazłeś dostawcę, jaki oferuje zamiast czystej – whisky jaka jest znacznie smaczniejsza od tradycyjnej wódki oraz zdecydowałeś się na nią postawić, jednak za wyższą ceną – 12 zł za butelkę, przy wzięciu 100 butelek. Z tego względu część rynku, na produkt jaki ma znaczne zapotrzebowanie, bo ludzie lubią pić (#7): przyszła do ciebie, a jako iż twój produkt jest w cenie identycznej jak wcześniej przez ciebie sprzedawana wódka – bijesz rekordy sprzedaży i twoje dochody wzrosły do 10,000 zł miesięcznie (jako, że większość ludzi dowiedziała się o tobie, ze względu na upływający czas).

Innowacja jest tym, co powoduje iż produkty są w stanie zdobyć rynek i to w zdecydowanym czasie (stosunkowo krótkim). Jedynym pytaniem jest to: jak szybko konkurencja jest w stanie powielić twój produkt[1709], by wprowadzić go do sprzedaży – jest to często jedyna cecha jaka pozwala na zanotowanie zysku, przez stosunkowo krótki okres czasu, bo gdy ktoś wprowadzi produkt w cenie niższej – twoja sprzedaż naturalnie się zmniejszy, a ludzie w przewadze będą wybierać produkt taki sam lub podobny, tylko że w niższej cenie. Ta cecha jest kluczowa. W przypadku tabletki, jaka to usuwa 100% objawów kaca alkoholowego na dzień następny wydaje się iż ta cecha jest spełniona, gdyż na rynku nie istnieje produkt jaki by dorównywał jej w działaniu (2kc[1710] w odczuciu autora nie można nawet przyrównać do oferowanego produktu, jako iż jest to produkt w jego uczuciu podrzędny – gorszy: co zostało potwierdzone, jaki nie może zadziałać jako iż jest brany na symptomy kaca oraz służy jedynie zmniejszeniu objawów). W opinii autora, jak i wielu innych – jest to produkt autentycznie nie działający w zderzeniu z odkrytym zestawem ziół. Personalnie autor nie wyobraża sobie pójścia na jakąkolwiek libację alkoholową bez użycia tabletki. Produkt jest w tym sensie rewolucyjny.

[1708] Alkohol jest depresantem centralnego układu nerwowego (z ang. CNS). Więcej informacji o alkoholu patrz s. #7.
[1709] Także, w jaki sposób możesz zabezpieczyć swoją własność intelektualną jaka to uniemożliwi (przynajmniej częściowo) lub idąc dalej: zabezpieczyć maksymalnie technologię/ utrudnić poznanie i skopiowanie (w idealnym świecie: odwieść kogokolwiek od takich prób i mieć pewien monopol w sektorze).
[1710] Produkt konkurencyjny, istniejący w tym samym sektorze (spełniający to samo zadanie lub mający je spełnić w założeniu).

	Subiektywna Opinia dot. działania produktu	Ocena	Rekomenduje?
[DANE] [1711]	**Siema, pisze Ci jak na drugi dzień się czułem... a więc Ci powiem, ze wstałem możliwie rano bo o 8 i zero bólu głowy, czy tam jakiegoś nie wiem suszenia w ryju itp. wiadomo, że jakieś zmęczenie czułem aleto raczej z nie wsypania. takze pozytywnie.!! Następnego dnia czułem się dobrze, nie czułem objawów kaca, jedynym kacem towarzyszącym na drugi dzień był kac moralny ☺**	**9/10**	**Tak**
[DANE]	*Wstęp - Po zażyciu 2 kapsułek ANTYKAC[1712] w pierwszych minutach czułem się troche dziwnie ale nie otumaniły mnie. Po upływie 30 minut rozpocząłem picie alkoholu wraz z moim kolegą (rówieśnikiem). w Przeciągu 2 godzin wypiliśmy 0,7 l żołądkowej, czystej de luxe. później zjedliśmy małą przekąskę. Nastepnie wypilismy po 2 piwa 6%. nadal mieliśmy parcie na szkło wiec postanowiliśmy wraz z moim drugim kolegą (czyli 3 osoby razem ze mną) wypić kolejne 2 x 0,5 wódki. Libację zakończylismy około godziny 23 gdyż mój pierwszy kolega (który nie zażył przed piciem 2 kapsułek ANTYKAC) niestety poczuł sie źle i musieliśy odprowadzić go do domu. Jeżeli chodzi o mnie to miałem mega fazę alkoholowa i około 1.30 w nocy wróciłem do domu. położyłem się spać w granicach 2.05. przed zaśniecięm wypiłem 3-4 szklanki zimnej, niegazowanej, nieprzegotowanej wody "(tzw. kranówki). Obudziłem się o 5.00 gdyż musiałem wstać do pracy na 6.00. *Zakończenie - gdy obudził mnie budzik czułem się świeżo.. bez bólu głowy, bez chęci natychmiastowego napicia się czegokolwiek, bez zeschniętych ust oraz zawrotów głowy. Tak jak wstałem uczyniłem poranną toaletę xd zapaliłem papierosa, zjadłem śniadanie i wyszedłem do pracy. W Ciągu dnia nie czułem potrzeby picia w dużych ilościach zimnych i mało słodkich napojów. Jedyne co pozostało po wypiciu dużej ilości alkoholu w dniu poprzednim to tylko przepalony przełyk, zgaga i częste odbicia kwasem z żołądka co czasami było uciążliwe. Jestem Zdrowy w 100 % :) ANTYKAC to przełomowy środek, którego polecam każdemu przed większym melanżem. Dziękuje za uwagę :)	8/10	Tak

Nie są to opinie na jaki, w jakikolwiek sposób wpłynięto. Została zachowana oryginalna pisownia. Ciekawym spostrzeżeniem jest, iż większość z osób jakie brały tabletkę nachodziły później autora o

[1711] Dane osób testujących zostały usunięte, ze względu na brak ich istoty (także ze względu na brak praw do ich upublicznienia).
[1712] Produkt w fazie projektowej składa się z dwóch oddzielnych kapsułek co stanowi 1 dawkę pełnego produktu.

produkt – by go dostać i w zamierzeniu wykorzystać przy następnym spożyciu alkoholu lub w jego trakcie.

W pewnym momencie zauważyłeś jednak niszę, jakiej to wykorzystanie mogło być dla ciebie potencjalnie profitowe (stanowić znaczący zarobek). W dodatku chciałeś także dać ludziom coś na co zasługiwali, a miałeś do tego znaczne zasoby po kilku miesiącach dilowania (ciągłej sprzedaży produktu). Zdecydowałeś się, że stworzysz własną ukrytą browarnię, gdzie będziesz produkował piwo. Zainwestowałeś w maszyny, natomiast halę ukryłeś pod publiczną pralnią – legalnie działającym biznesem, do jakiej prowadziło sekretne wejście. Surowiec brałeś od rodzimych rolników po wyższej cenie, jednak nigdy nie osobiście a przez zaufanych i pewnych ludzi (słód jęczmienny, chmiel). Po dwóch miesiącach przygotowań (zakupie kadzi, jakie zostały zrobione ręcznie) oraz trzech miesiącach pracy (jako, że pierwsza partia towaru była wadliwa). Twoje zyski, wzrosły na czysto do 20 tys. złotych miesięcznie jako iż produkt okazał się hitem. Działałeś w ten sposób przez niespełna pół roku.

Musisz sprzedawać by się bogacić. Jeśli nie masz towarów na sprzedaż to z zasady jesteś biedny – tak to wygląda. Jeśli sprzedajesz swój czas to z zasady masz jedynie pensję ledwo wystarczającą na przeżycie[1713]. Jeśli jednak sprzedajesz swój czas, a twoim odbiorcą jest większa grupa odbiorców (alternatywnie jesteś wybitnym specjalistą w sektorze i jest tobie płacone więcej za twoją pracę) to wtedy bogacisz się, jednak wciąż musisz być tam fizycznie lub psychicznie obecny by otrzymać zapłatę – nie jest to więc pełna wolność w znaczeniu tego słowa. Z kolei jednak, działania te mogą cię do niej doprowadzić, jako iż wtedy zdobędziesz kapitał potrzebny na inwestycje, a także prawdopodobnie poznasz ludzi jacy je tobie umożliwią. Praca codzienna, do jakiej jesteśmy przymuszeni po 8-12 godzin dziennie przez większą część roku zapewne także nie jest wolnością, stąd wymagane jest zawsze podjęcie działań jakie będą prowadziły do zbudowania produktu, jaki to ludzie będą kupywać – bądź też nawet firmy czy instytucje użyteczności publicznej oraz ich regularna sprzedaż. Jedynie wtedy, kiedy pieniądze po prostu będą – przestaniemy być ‘głodni’, przestaniemy się zamartwiać czy starczy na opłaty – czy będą pieniądze na pewne i ważne sprawy (nie tylko związane z naszymi potrzebami, ale także potrzebami dzieci tj. zaopatrzenie do szkoły i inne) oraz na wszelkie inne, jakie się typowo należą każdemu człowiekowi, jak wakacje w ciepłych krajach lub inne, w zależności od gustu.

Ze względu na znaczne zainteresowanie produktem – prohibicja na alkohol została zniesiona, a amnezja[1714] została udzielona zarówno sprzedającym jak i konsumentom, z powodu zdecydowanych ruchów społecznych, przez co rząd nie mógł utrzymać tego prawa (okazało się iż prawdziwym powodem zapisu: było wywołane koniecznością wprowadzenia monopolu przez inne firmy na ropę do samochodów przez co nie były one w stanie jeździć na alkohol i cel ten został osiągnięty). Pewne prawo korzystne dla innych, powoduje skutki dla ciebie: wypadasz z gry – pora dla ciebie na znalezienie nowego produktu, jakiego sprzedażą zajmiesz się. Okazuje się to jednak celem utrudnionym, gdyż rynek jest tak wysycony iż marże (różnica w cenie pomiędzy zakupem, a sprzedażą po odliczeniu kosztów uzyskania przychodu, włączając w to podatek = zysk) są na minimalnym poziomie, tak że konieczna jest znaczna sprzedaż by cokolwiek zarobić a to co zostaje: ledwo starcza na potrzeby bieżące – jednak nie jest to niemożliwe, by zarobić. Kontynuujesz poszukiwania.

[1713] Jest to często nazywane przez wielu: marną egzystencją, jednak nie jest to zbyt bliskie prawdy jako iż to czy nasze życie jest marne czy też nie, jest jedynie w niewielkim stopniu uzależnione od pienięddzy jakie są przez nas posiadane mimo iż są one konieczne, a bardziej jest to kwestia tego co robimy z nimi, bądź też w jaki sposób są one wykorzystywane (np. do dalszej nauki, poszerzenia wiedzy w zainteresowaniach, rozwoju itp. zamiast na zażywaniu narkotyków, piciu alkoholu i nieustannej zabawie, gdzie nasze życie zrobi się szybko puste oraz nieszczęśliwe, w dalszym trakcie – w wyniku zużycia posiadanych zasobów energii moralnej, jeśli praca zostanie przerwana, patrz s. #3). W rzeczywistości minimalnym poziomem jaki jest oczekiwany to ten, jaki zapewni podstawowe potrzeby tj. jedzenie, schronienie, podstawowe narzędzia jak i przedmioty wykorzystywane w pracy oraz inne ważne także dla relaksu i odpoczynku (jednak nie niskiej jakości) przy posiadaniu także wolnego kapitału gotówki pozwalającego na rozwój oraz kupno sobie rzeczy na jakie mamy ochotę, bez zbędnej odmowy – przy pominięciu wszelkich opłat związanych z eksplatacją (czyli nakłady dość znaczne, rzędu typowo min. 7-25 tys. zł miesięcznie przy pojedynczej osobie – bez dzieci ani nikogo na utrzymaniu, jednak może być to uzależnione osobnościowo).

[1714] W historii: służby wiedziały o tobie, jednak przymykały na to oko by pozwolić tobie się rozkręcić oraz zarekwirować cały majątek w odpowiednim momencie. Zostało im to jednak udaremnione przez wniesione prawo, a także z tego powodu iż czyn był niskiej szkodliwości społecznej oraz gdyż dostęp do alkoholu był jedynie dla zainteresowanych (nie sprzedawałeś nieletnim oraz ze względu na niski priorytet sprawy i niskie straty potencjalnie poniesione, bo i tak wszystko wróciło do krajowej gospodarki). Nie pokazywałeś się także ani nie obwoziłeś ze swoim bogactwem, a przez to zachowałeś niski profil – także wśród społeczności, co było dodatkowym czynnikiem jaki przyczynił się do takiej decyzji.

Wszystko co dobre, kończy się – nawet patenty (do 20 lat), jeśli te w ogóle zostałyby przyznane (jest to prawdopodobne, jako iż rocznie wydawanych jest od kilkuset do kilku tysięcy takich patentów na receptury ziołowe, jakich działanie zostaje potwierdzone badaniami). Z tego powodu, ważne jest zawsze aby myśleć do przodu i zabezpieczyć się na czasy, kiedy własność intelektualna na wykorzystanie wzoru zniknie przez co zyski drastycznie się zmniejszą. Warto ten czas mądrze wykorzystać na dalsze kształcenie oraz inwestowanie (w firmy, tj. nowe startupy, nieruchomości, budynki wraz z centrami handlowymi), gdyż w końcu dopływ gotówki będzie potężny w tym czasie i pozwoli on na zapewnienie niezależności finansowej tobie, twojej rodzinie jak i wielu pokoleniom jakie po tobie nastąpią...

--

Autor zawsze jest także na wszystko możliwie przygotowany i jest to robione wpierw nim dojdzie do podjęcia się danej akcji lub działania (także na scenariusze niewyobrażalne). Praca jaka jest wykonywana, w każdym polu jest traktowana przez niego śmiertelnie poważnie i promieniuje to na zewnątrz. Konsekwencje wszelkich działań są najpierw przemyślane, nim dojdzie do jakiejkolwiek akcji, a naturalne reakcje jak i odruchy: są powstrzymywane i zmieniane na te zgodne z zasadami praw moralnych, z kolei emocje z pola negatywnego (gniew, złość) są wyładowywane w sposób moralny i nieszkodliwy dla nikogo z zainteresowanych (powstrzymuj zawsze inicjalnie reakcje naturalne, przez pierwsze 3 sekundy nim świadomość oraz logika nie dojdzie do głosu). Jeśli chodzi o akcje, jakie są podejmowane – to wpierw ważone sa szanse takiego przedsięwzięcia, bazując na aktualnej wiedzy jak i doświadczeniu, mimo iż w początkowym latach życia jest podejmowane znaczne ryzyko, to jednak wynika to z innego obszaru wiedzy, a także konieczności podjęcia sensownych działań. Ty też, musisz się zawsze przygotować na wszystko, by zachować spokój oraz kontrolę – jest to receptura wygrywających. Zastosuj się zawsze do niej i poszerzaj swoje umiejętności, tak byś to ty był lepiej przygotowany, a nie twój przeciwnik.

Zasada jest generalnie taka iż: patrz jedynie na teraz, lecz miej wizję siebie w przyszłości – jaką osiągniesz poprzez dzisiejsze działania. Odwołuj się do doświadczeń z przeszłości, by mądrze zaplanować przyszłość. Unikaj raz popełnionych błędów – w końcu masz bagaż pełen doświadczeń. Przed przystąpieniem do czegokolwiek zdobądź zawsze jak najwięcej wiedzy i informacji, w tym przede wszystkim: myśl – zawsze myśl (załóż i przygotuj się na najgorsze – zrób wszystko, tak by było najlepiej). Zadawaj także wiele pytań: czy to się uda/ czy ktoś to kupi/ jaką wartość wniesie to do jego życia/ jaka jest tego sprzedaż/ czy ktoś zrobił to już w przeszłości – jeśli tak: z jakim efektem – czego mu zabrakło/ czy nie zostanę nigdzie oszukany/ czy wszystko jest sprawdzone oraz przetestowane/ czy wszystko i każdy jest solidny z zainteresowanych/ jakie ktoś ma plany/ czy ktoś to planuje/ dlaczego jest to powodem decyzji tych ludzi/ czego nie zauważyli oni/ dlaczego ktoś tego nie wymyślił/ czemu to jest robione w taki sposób/ jak można zrobić to efektywniej/ czego tu brakuje/ jak wpływ wywrze ten produkt na innych/ po co mi to? (i szereg innych pytań, na jakich znalezienie odpowiedzi jest lub może być konieczne). Zawsze unikaj wchodzenia w niemoralne oraz w tym: 'propozycje' zarobienia łatwych i szybkich pieniędzy (jako iż z zasady jest to: niemoralne, nielegalne, nieetyczne lub może okazać się to byciem w coś uwikłany, co z zasady kończy się źle). Przestań patrzeć na innych, a skup się na wykonywanej pracy – rób ją zawsze w sposób najlepszy, będąc silnie zmotywowany. Idź zawsze dodatkową milę, a nawet dwie lub trzy (rób zawsze każdego dnia: dodatkowo, ponad to – co konieczne). Zawsze pedantycznie wypełniaj wszelkie prawa moralne (#3). Zabronione jest trzymanie się z osobami niemoralnymi (patrz s. #3, jeśli powyżej 30% grupy w danym momencie, czyli np. 3 osoby z 5 obecnych aktualnie jest na $\mu < 0.35$ – wyznających filozofię pasożytnictwa, to unikaj i uciekaj natychmiastowo z takich grup przyjaciół/ kolegów, w tym także miejsc pracy jako iż stanie się coś – a ty chcesz być od tego z daleka[1715]). Patrz uważnie i obserwuj to co robisz oraz to co robią inni. Pracuj

[1715] Nawet jeśli nie, to wciąż chcesz unikać takich grup gdyż są one na spirali ku upadkowi – a ty zawsze uciekasz z tonącego statku pierwszy. Przebywanie z tymi osobami to bagaż oraz ciężar dla twojego życia i nawet jeśli inicjalnie możesz uważać, że warto jest się z nimi zadawać, bo masz np. poważanie 'w terenie' lub czujesz się bardziej szanowany i poważany, to wiedz iż te uczucia są nie warte ceny jaką wnoszą te osoby do twojego życia, jako iż bazują oni na wykorzystywaniu innych do swoich celów – niekoniecznie będąc wobec nich uczciwym, a wcześniej czy później przekonasz się iż działają oni jedynie tak, aby to im tylko było dobrze – bez patrzenia na kogokolwiek z zainteresowanych (kolegów czy innych). Jeśli się zadajesz z nimi, to z pewnością wiesz iż zapewne doszło do takich sytuacji już w przeszłości – nawet jeśli nie na tobie, to na kimś z zewnątrz o czym z pewnością mogłeś się przekonać. Jest tylko kwestią czasu, nim dojdzie do czegoś – nie chcesz napewno mieć w tym udziału (pobicie, kradzież, zabójstwo – problemy z prokuraturą i prawdopodobne więzienie). W dodatku, czy faktycznie uważasz iż przebywając z tymi osobami się rozwijasz? Jeśli tak, to zapewne na drodze przestępczej, jednak ta – prowadzi do długiego pobytu w

zawsze trzykrotnie mądrzej niż inni (także ciężej, choć jeśli idziesz zgodnie ze swoimi wewnętrznymi motywacjami – patrz s. #3 to ciężko jest nazwać tą pracę ciężką – jest to raczej coś co robi się, 'bo się robi' a czas zdaje się zniknąć – przy czym można to robić stale, bez praktycznie odczuwanego zmęczenia i może to być dla wielu odczuwane jako przyjemne[1716]). W końcu, z biegiem czasu: miej pewność, że wszystko sie ułoży (w wyniku twoich działań własnych). Pozostaje autorowi życzyć tobie szczęścia w ciągu całej, rozwijającej drogi. Zadaj się z najlepszymi (znajdziesz ich w czasie lub zostaniesz przez nich najprawdopodobniej odnaleziony, jeśli sam takim się staniesz).

Wiedz także i niech będzie to twoim ostrzeżeniem: jeśli nie będziesz szedł zgodnie z wewnętrznymi motywacjami twojej duszy – to przestaniesz, w pewnym momencie czuć się potrzebny, nawet mimo pieniędzy, pracy, towarzystwa i wizerunku idealnego partnera lub 'dobrze-wiedzącej się' (powodzącej się) rodziny/ innych (absolutnie wszystkiego innego, zsumowanego). Wejdziesz na spiralę[1717] idąca na samo dno, gdzie tunel się zwęża przy dole – zawężając twoje możliwości i po kilkudziesięciu ostrzeżeniach, będzie to prowadziło do twojego upadku jako człowieka[1718] a w tego wyniku: śmierci duchowej (jaka najprawdopodobniej skończy się nieudaną próbą samobójstwa, odwykiem lub innymi jak np. śmiercią z udziałem osób postronnych). Jak zawsze jest to tylko twój wybór, bo tylko ty możesz podjąć działanie lub z niego zrezygnować i dalej walczyć z tym[1719] – miej jedynie tego świadomość.

W tym projekcie, to co było oczekiwane przez fundusze to: patenty – te nie zostaną przyznane, jeśli nie będą potwierdzone badaniami, co wiąże się ze znacznymi kosztami. Są to rzeczy jakich autor nie mógł dostarczyć ze względu na brak zasobów. Z zasady jeśli byłoby coś trzymane, to nie potrzebna byłaby pomoc funduszu jakiegokolwiek, gdyż można byłoby zlecić produkcję tego produktu na zasadzie udzielenia licencji na patent. Następuje powrót do punktu wyjścia. Co więcej, nie jest to placebo bo jeśli tabletka nie jest brana to samopoczucie na dzień następny jest u autora jak i wielu innych: fatalne (zostało to przetestowane empricznie[1720]). Ten ostatni poszedł z produktem wszędzie[1721] a na prezentacjach była wskazywana pierwsza osoba z brzegu i proszona o wyznaczenie próbki, gdzie

---

więzieniu lub śmierci, stąd jak zawsze jest to jedynie twój własny wybór (osoby rozwijające się z oczywistych względów są na wyższym poziomie moralności czyli pola moralnego, jako iż jest to warunkowane poprzez ich zmotywowaną pracę jaka jest przez nich wykonywana stale).

[1716] Tak, zostało to przez ciebie przeczytane dobrze: praca jest przyjemnością i często wielu budzi się z rana, nie mogąc się już doczekać jej wykonywania (zauważ, że jest to całkowicie zmienne i odmienne podejście jakie jest prezentowane przez wielu, w swojej pracy: iż jest ona karą, do jakiej jesteśmy zmuszeni robić). Jest to jedna z tajemnic sukcesu.

[1717] Ze względu na to iż będziesz nieszczęśliwy i będziesz szukał tego szczęścia – często w miejscach nieodpowiednich, jakie z definicji wiążą się z problemami jak i upadkiem moralnym (co tylko poglębi problem, prowadząc do depresji i szeregu następstw – patrz s. #3).

[1718] Autor już zbyt dużo widział takich przypadków, by wywnioskować iż ewentualnie prowadzi to do powyższego (sam także był tego powyższego udziałem i jest to w stanie odnieść do zdecydowanej większości jak nie wszystkich intelektów zamieszkujących tą rzeczywistość). Niektóre z nich, jakich był naocznym świadkiem – zakończyły się śmiercią osoby stosunkowo młodej, część więzieniem, a los kolejnych jest nieznany. Co najważniejsze: każdy z nas ma stosunkowy łatwy potencjał by wejść na tą drogę, a zaczyna się to od niewielkich ustępstw (początkowego zlekceważenia, późniejszego lenistwa, aż po zaprzestanie wykonywania zadań a często katalizatorem jest np. śmierć w rodzinie, odejście osoby bliskiej itp.) stąd zawsze – bez względu na położenie, należy ruch i rozwój własny kontynuować oraz upewnić się co do zawsze najlepiej wykonanej pracy jak i włożonych wysiłków połączonych z wysokimi motywacjami do danej pracy. Jest to najważniejsze by mieć cel i zawsze do niego dążyć – zawsze (tylko w sposób moralny i przy utylizacji całej swojej wiedzy jak i koniecznych zasobów, a wszystko musi być zaplanowane i obliczone tak by zadanie było sensowne oraz było zrobione w sposób możliwie najlepszy).

[1719] Uwierz, że się nie da – co było stestowane boleśnie przez autora (jednak w przypadku odmiennego zdania – jesteś zachęcany do tego weryfikacji: jeśli jednak już zamierzasz to zrobić to ogranicz się najlepiej do obserwacji osób postronnych, jako iż są pewne rzeczy jakich testowanie jest po prostu nieopłacalne – dla każdej ze stron). Zapewne dojdziesz do wniosku, iż albo idziesz z rytmem ustalonym albo masz problem i to: wielki. Na szczęście, dla intelektów zamieszkujących – jest to dość elastyczne i każdy jest w stanie znaleźć swój własny rytm, jaki jest akceptowany i tak szczerze: jest to lepsze, bardziej przyjemne oraz szczęśliwie – dla każdej ze stron, by działać psychicznie wg zasad ustalonych, bo zwyczajnie – to się opłaca i ma się wszystko, jeśli się tylko podąża tymi opisanymi w tej publikacji drogami. Jeśli wiedza ta, uchroni kogokolwiek od wejścia na te złe ścieżki – to wielki sukces został już osiągnięty, gdyż zaoszczędzi to wielu: zbędnego cierpienia, bo te ostatnie nie jest celem samo w sobie, a raczej symptomem niewiedzy i złych decyzji. Jeśli tylko jedna osoba mniej ze wszystkich uniknie tego toru – to jest potężnym sukcesem potencjalne: kolejne uratowane życie.

[1720] Musi to zostac powiedziane: także z chęci przypomnienia sobie 'jak to jest mieć kaca' – nigdy więcej (do jakiej chęci doszło po 1.5 miesiąca picia bez ani jednego stanu podobnego, wynikłego z użycia środka).

[1721] http://path-of-power.xernt.com/i/439/2012-12-11,Rzeszow/IMG_0044.JPG (przykładowe zdjęcie z prezentacji).

tabletka była jedzona – na oczach wszystkich zainteresowanych (inwestorów) wraz z wytłumaczeniem[1722].

Konieczne jest zawsze i obowiązkiem, by zastanowić się nad konsekwencjami użycia produktu jaki jest wprowadzany przez ciebie na rynek. Prócz kwestii moralności musisz rozważyć także inne elementy, tzw. poboczne – czy jednak przyczyni się twój produkt do wniesienia czegoś pozytywnego do tego świata czy też będzie kategorycznie zły i nikt go z tego powodu nie kupi (nie zawsze produkty negatywne są nie warte wprowadzenia na rynek). Bardziej chodzi tutaj czy wyniki jego użycia przewyższają skutki lub zapewniają to co jest obiecane lub jego celem (czy np. po jego zażyciu nie grozi niebezpieczeństwo, czy nie jest niebezpieczny jako produkt, utrata zdrowia i innych – reperkusje oraz wpływ na konsumentów i ich otoczenie). W przypadku tej tabletki – sprawa jest prosta: osoby jakie będą chciały mieć kaca lub go nie mają, po prostu nie będą jej brały. Z kolei alkoholicy nie będą środka potrzebowali, bo oni z zasady nigdy do kaca nie doprowadzają. Produkt jest typowo przeznaczony dla ludzi, jacy wykonują swoje obowiązki, a wychodzą sobie w piątek czy sobotę na zabawę i chcą się czuć dobrze dnia następnego. Środek likwiduje 100% objawów kaca, jednak tabletka musi być zażyta na godzinę przed rozpoczęciem picia (lub maks. po 1-2 piwach, co może być zrobione w czasie spożycia tych pierwszych). Istnieje już podobne rozwiązanie na rynku (tylko iż nie działające w opini autora i wielu innych) i jest to widoczne, że nie wprowadził ten produkt żadnych niekorzystnych konsekwencji, więc dojście do wniosku iż tabletka jest warta wprowadzenia na rynek – jest zasadne. Zwłaszcza, że jest to produkt z jakiego autor sam stale korzysta – bez konsekwencji i bez jakiego nie widzi siebie pójścia na jakąkolwiek 'gorączkę sobotniej nocy[1723]'.

W Polsce, prawdopdoobnie k. 15-100 osób mogło zażyć tabletkę (dokładna ilość jest niewiadoma, ponieważ rostała rozdana znaczna ilość tabletek po 10-3 szt. na osobę, więc mogły one dać innym osobom do stestowania). W wartość minimalną wliczone są jedynie osoby jakie zażyły tabletkę przy autorze lub jakie wyraziły informacje szczegółowe o swoim doświadczenia (sam autor zjadł k. 50-70 tych tabletek jako pojedynczych dawek produktu).

Ze Stanów Zjednoczonych odezwała się tylko jedna osoba, jednak wydaje się iż nie była ona w istocie zarejestrowana wprowadzeniem produktu tylko – uzyskaniem składu, jako iż nie potrafiła podeprzeć tego co było przez nią twierdzone w celu uzyskania receptury (przelew potwierdzający z konta potwierdzający tożsamość, brak dokumentów – jakie zostały wysłane pierwszorzędnie i zagwarantowane oraz inne). Intuicja autora – jaka jest najsilniejsza: wiedziała, że w istocie do żadnej umowy nie dojdzie, a warunki postawione nie zostały spełnione – po czym osoba ta się wycofała, więc oczywiste wydały się jej zamiary (produkt został dostarczony i zostało potwierdzone jego działanie, o czym było napisane w korespondencji). Zawsze typowo musisz słuchać intuicji, niezależnie od okoliczności – zwłaszcza w takich sprawach. Każdemu, kto zgłosił się i był zainteresowany – były podawane jasne warunki oraz uzasadnienie dlaczego potrzebne są środki na badania (by otrzymać patenty oraz z tego powodu, iż gdyby ktoś wziął tabletkę i umarł z innego powodu, to mógłby jako przyczynę śmierci wskazać ten produkt, by domagać się/ wyłudzić odszkodowanie – odpowiedzialność wtedy schodzi na instytut jaki zaopiniował ją oraz wtedy taka opcja zostaje wyeliminowana[1724]).

1722 Zostały wysłane listy z napisem 'dostarczyć do rąk własnych dyrektora' wraz z informacją – do wszelkich prominentnych firm, także do producenta 2KC: konkurencji. Biznesplan został zgłoszony do każdego konkursu/ funduszu business angels/ stron jakie zrzeszają inwestorów – w kraju i zagranicą, także będąc zamieszczony na forach internetowych (jakie były publicznie dostępne i znane/ ręcznie odnalezione przez autora: www.xernt.com/xh/lists).
1723 Mimo, iż rzadko jest to ten dzień.
1724 Jest to jednak raczej napewno niemożliwe, jako iż autor znacznie przedakowywał produkt, sprawdził wszelkie informacje, jednak tak wyglądają prawa rynkowe i musi to być zrobione w taki sposób (wraz z informacją, że w ekstremalnych celach bezpieczeństwa dodatkowo należy na ostatnie 24h nie zażywać żadnych substancji przed). Na stan wiedzy autora: od substancji zawartych w tabletce jeszcze nikomu nie udało się umrzeć i żaden przypadek nie został zarejestrowany.

Powyższe rozważania są teoretycznymi oraz tymi, nad jakimi ty również pownieneś sobie odpowiedzieć. Zostały ukazany w sposób jaki może być pomocny w zrozumieniu tego jak dojść do bogactwa oraz jak stworzyć swoje własne bogactwo: poprzez zaoferowanie produktów rynkowi – jakie są przez niego pożądane, a przez to przybliżenie się do osiągnięcia wolności finansowej. Mimo, iż momentami mogą być przerysowane to pozwalają zorientować uwagę na tym, co jest kluczowe w tym procesie.

Musisz także zawsze zastanowić się (i najlepiej zwizualizować siebie): poczuć, w sytuacji kiedy cel zostanie osiągnięty i na tej badzie oszacować czy starania są uzasadnione. U pewnej części osób to system wierzeń nie pozwala na osiągnięcie więcej, stąd konieczna jest uprzednia jego zmiana by mogło dojść do wzrostu jednostki, jak i rzeczy przez nią realizowanych (patrz dodatkowo s. #X2).

Plan zapewnie będzie musiał zostać porzucony ze względu na to, iż żaden z inwestorów nie chce podjąć skalkulowanego ryzyka ze względu na koszty, jakie potencjalnie mogą być stracone – mimo, że zysk o ile założenia sprawdziłyby się: mógłby uczynić go nawet milionerem/ miliarderem w dekadach następnych (w przypadku dystrybucji produktu na świat i monopolu na jego sprzedaż, w tzw. 'efekcie skali' czyli masowa i tania sprzedaż do milionów, na bazie miesięcznej). Czy ty byś kupił tabletkę w cenie piwa, gdybyś wiedział iż na drugi dzień będziesz czuł się normalnie?

Wydaje się, iż kiedyś pojawi się tabletka, jaka wzięta przed piciem alkoholu – powoduje, że brak jest kaca na dzień następny – pytaniem jest tylko czy ktoś zgłosi się do autora, jaki posiada zasoby na wprowadzenie tego produktu na rynek, czy będzie to raczej wykonane kiedy ten ostatni zgromadzi odpowiedni kapitał[1725].

Na moment teraźniejszy, w chwili kiedy są pisane te słowa – inwestor wciąż się nie znalazł[1726]. Marzenia jednak wciąż pozostaną i będą jedynie odłożone co najwyżej, nieco w czasie. Jeśli (jako, że) produkt jest rewelacyjny i pozostaje wiara chociaż jednej osoby w niego (z zasady: jego autora) nawet gdyby wszyscy inni zwątpili lub zrezygnowali to jest szansa, jaka być może czeka na odpowiedni okres by został on wprowadzony (czegoś, co wydarzy się w przyszłości może być nie wiedziane ani nie może być zdobyte). Zawsze należy założyć każdy możliwy scenariusz, jednak walka: dopiero się rozpoczęła[1727].

Istnieje taki punkt, w jakim to znajdzie się każdy jaki chce stworzyć milionowy biznes – 'od razu' a jaki wymaga znacznych nakładów na jego wprowadzenie ze względu na minimalne koszty jakie występują przy takim przedsięwzięciu. Jeśli nie znajdziesz inwestora (co jest procesem dość żmudnym i trudnym oraz rzadko dochodzi tak naprawdę do inwestycji w fazie pomysłu/ projektowej/ seed – ze względu na powody jakie zostały przedstawione wcześniej[1728] oraz ryzyko) to projekt z zasady musi zostać zawieszony/ upaść, a z kolei bez pieniędzy: nie może być rozwinięty/ wprowadzony/ rozpoczęty – przy czym ze względu na sumę oraz brak kontaktów/ znajomości i innych: nie jest w stanie być popchnięty, mimo iż ty to głęboko wiesz i produkt ten jest naprawdę wspaniały w sensie samego produktu (działania, patrz przykład wyżej – produkt jaki potencjalnie mógłby zmienić/ ulepszyć życie wielu osób) to jednak bez pieniędzy i ekspertyzy – wprowadzenie go na rynek jest niemożliwe.

Możliwe są rozważania jak i denerwowanie się czy frustracja wynikająca z położenia, bo przecież ty wiesz iż oni nie wiedzą, boją się czy cokolwiek inne. Prawdopodobnie ktoś mógłby 'podjąć grę hazardową z tobą/ twoim pomysłem i prawdopodobnie byłby to ktoś spod znaku lwa kto to lubi ryzyko – zwłaszcza, że jest to rewolucyjny i naprawdę wspaniały produkt jaki ma wszelkie szansę do wielkiej sprzedaży, zapewne byłby to także ktoś kto mógłby te pieniądze zainwestować i by się tym zbytnio nie

[1725] O ile nie została już znaleziona taka receptura i nie jest już w procesie wprowadzania na rynek. Informacji o tym, jednak jest brak.
[1726] Mimo poszukiwań trwających ponad pół roku, przy wyjściu na kraj oraz świat oraz skontaktowaniu się z wszystkimi z jakimi można było się skontaktować (jakich adresy były publiczne i inne jak platformy do zgłaszania pomysłów).
[1727] Podsumowując, napewno znajdą się tacy jacy odniosą sukces już za pierwszym, drugim lub czwartym podejściem – robiąc to znacznie szybciej, jeśli tylko ruch zostanie zapoczątkowany. Warto już zacząć działać, od dziś gdyż jutra może już nie być.
[1728] Zdarzają się, jak wcześniej – nie jest jednak to z reguły raczej nic innowacyjnego, a jedynie kopia najwyżej tego co odniosło sukces np. zagranicą. Przestań jednak liczyć na inwestorów, banki czy inne fundusze, jakie to często zainteresowane są w bezpiecznym, bo jest to zwyczajnie mało opłacalne i tracisz czas. Skup się raczej na stworzeniu produktu własnymi środkami (czy zbudowaniu biznesu) a jeśli ten odniesie sukces – z pewnością znajdą się potencjalni udziałowcy jakie będą chcieli go wesprzeć (zapewne: zabierając całkiem spory udział).

przejął[1729] jeśli sprzedaż okazałaby się inna od zakładanej (jako, iż zwróciłby się wydatek w ciągu następnych lat). Może jakiś test produktu w terenie dla b. ograniczonej liczby osób? Jednakże, na tym samej zasadzie miliony ludzi grają swoimi pieniędzmi w loterii czy kasynach i ryzykują wiele więcej, a także tracą – jest znacznie większa szansa na to iż produkt odniesie sukces, mimo iż bez natychmiastowej zapłaty. Miliony rzeczy mogą pójść źle lub produkt może się nie sprzedać jak spodziewano, ale nawet przy 100 tys. tabletek sprzedanych miesięcznie: jest to wciąż zabawa warta gry. Co jeśli sprzedawałoby się 100 milionów tych tabletek, światowo w ciągu roku? Czy w tego wyniku lepiej zainwestować w kolejną porównywarkę[1730]? Może bezpieczniej, ale bezpieczne granie z zasady nigdy nie płaci kroci,bo każdy dziś gra bezpiecznie. Co z marzeniami? Nie zmienia to jednak twojej sytuacji, w żaden sposób a więc jest z definicji mało sensowne czyli przyczynia się do utraty czasu, bo uwaga skupiona jest na problemie a nie na działaniach ku jego rozwiązaniu.

Czynniki ograniczające: zmieniały się stale (z dnia na dzień) każdego dnia, a były to na poczatku: ustalenie dawkowania, przetestowanie produktu we wszelkich kombinacjach, a także konieczność tych testów na innych oraz potwierdzenie skuteczności (co było czynnikiem ograniczającym, jakie uniemożliwiało wyjście z produktem po pieniądze). W chwili obecnej takim czynnikiem są finanse jakie są potrzebne na badania, uzyskanie patentów, sprowadzenie kilku partii towaru od różnych dostawców celem oszacowania jakości poszczególnych składników, zlecenie produkcji oraz dystrybucja (prawdopodobnie także reklama, marketing oraz inne działania promocyjne), czyli: pieniądze (jeśli nie było możliwe ich pozyskanie, to będzie konieczne ich uzyskanie w inny sposób, np. w wyniku innego pomysłu, a ten pójdzie w okres zawieszenia[1731]).

Autor jest świadomy, że na biznes pieniędzy typowo nie dostanie bo brak jest patentów, a tych się nie uzyska bez kosztownych badań (w istocie tyczy się to jedynie potwierdzenia skuteczności). To co miało zostać zademonstrowane to fakt, że osoba jaka ma pomysł, stworzony prototyp produktu – w pełni działający, co zostało potwierdzone: w istocie istnieje w tzw. martwym punkcie, gdzie brak pieniędzy uniemożliwia pójście dalej z pomysłem i wprowadzenie go docelowo na rynek, a z kolei bez zademonstrowanej sprzedaży nikt nie zainwestuje ani bez tzw. ‘autorskich własności’ (patrz patenty i inne). W istocie ktoś kto znalazł skład, jaki eliminuje 100% skutków kaca alkoholowego, u wszystkich – jest skazany na porażkę, nim sam nie zdobędzie środków albo nie spotka go tzw. ‘traf szczęścia’ jaki też może być zaplanowany (jest to potencjalnie produkt jaki ma szansę na wielką sprzedaż). W istocie konieczne będzie zastosowanie innego podejścia, przy dojściu do celów ustalonych (czyli znalezienie zapewne nowego produktu, jaki umożliwi zarobienie pewnych kwot co umożliwią pójście dalej przy jednoczesnych poszukiwaniach). Istnieje jednak przekonanie, że jest ktoś kto wkupi się w ideę i zaakceptuje takie ryzyko, po to by: stworzyć sobie szansę samemu, na znaczne zwiększenie swojego majątku.

Ten ostatni jest obecnie, zawsze typowo – w poszukiwaniu autorskiego produktu (czyli takiego, jaki może być sprzedawany przez jedną firmę – autora lub ew. takiego, jakiego przejęcie przez inną byłoby znacznie utrudnione i oddalone w czasie). Jest to uwarunkowane tym, że marże w produktach jakie mogą być sprzedawane przez każdego są obecnie bardzo niskie i ciężko jest – poczatkującej firmie ‘wybić się’ szybko by zbudować jakikolwiek sensowny biznes w czasie skróconym[1732]. Z tego powodu jedynie innowacja oraz rozwiązania nowe, przemyślane lub będące lepsze od istniejących są sensowne.

Tym razem będzie trzeba zrobić coś kolejnego, z innymi założeniami – a także przy wykorzystaniu jedynie środków własnych, jakie pozwolą ponownie na stworzenie źródła dochodu[1733]. W pierwszej

[1729] Niech to zostanie nazwane czy ujęte w ten sposób, bo w istocie chodzi o to iż byłoby to zrobione dla testu samych założeń (‘jeśli się uda, to produkt ten przewyższy całe moje portfolio zysków ze wszystkim projektów łącznie, a jeśli nie – to i tak najprawdopodobniej odzyskam swoje pieniądze, tylko że to zajmie parę lat i zapewne wygeneruje niezły zysk’).

[1730] Serwisy internetowe, porównywujące oferty.

[1731] Nim nie pojawią się warunki pozwalające na jego wprowadzenie lub nim nie zostaną one stworzone przez autora jako, że sam pomysł pozostaje przez cały czas aktualny. Właściwy czas jest zawsze teraz.

[1732] Jeśli masz produkt lub zbiór produktów, które mogą być kupione w lepszej cenie u innych (jacy narzucili np. niższą marżę) to zapewne będziesz miał mało lub niewielu odbiorców, co może utrudnić tobie ekspansję. W istocie rynek charakteryzuje się pewnymi prawami, a jeśli twój produkt nie jest lepszy od konkurencji – ciężko tobie będzie zbudować biznes opierając się na takich założeniach (jest to sensowne, nie miej jednak zyski mogą być znacznie niższe od oczekiwanych).

[1733] Jako iż zostało zauważone, że finansowanie zewnętrzne przy projektach typu start-up (w fazie projektowej) – uzyskanie go jest prawie niemożliwe, jako iż każdy woli zainwestować w już generujący dochód biznes oraz sprawdzone pomysły, nawet jeśli nawet te mogą być podrzędne w stosunku do tych wiążących się z wyższym ryzykiem. Jeśli brak jest pieniędzy z kolei na wdrożenie start-upu to nie jest on w stanie wygenerować jakiegokolwiek

kolejności jednak trzeba będzie je zdobyć. **Jeśli coś się nie udaje, mimo iż zostało zrobione wszystko co było możliwe do zrobienia na stan naszej wiedzy – to zawsze trzeba zacząć od początku, z innym pomysłem/ podejściem – będąc mądrzejszy w doświadczenie, bo w końcu te jest bezcenne i z każdego razu: widzimy więcej[1734].** Plan już jest w opracowaniu i będzie możliwe jego wdrożenie, ze względu na posiadane niewielkie zasoby oraz... postęp w leczeniu choroby (jaka jest eradykowana z organizmu na bazie dziennej). Tym razem się uda, a z czasem zostanie uzyskany dostęp do pomysłu oraz będzie istniała wiedza do jego wprowadzenia z sukcesem[1735], właśnie ze względu na te dzisiejsze doświadczenia – co nie byłoby możliwe do osiągnięcia w inny sposób, przy ich pominięciu (tak wygląda ścieżka praw moralnych). Jest to kluczowe do zrozumienia, mimo iż poszukiwania inwestora na produkt poprzedni wciąż będą trwały. W wyniku zdobytej wiedzy oraz umiejętności jak i doświadczenia, rośnie przekonanie z każdym dniem – iż jest jedynie kwestią czasu nim zostanie znalezione coś co zapewni w końcu ten upragniony sukces. W końcu, jesteśmy przecież świetnie przygotowani[1736].[1737]

To czy zostanie osiągnięty cel główny – nie jest wiadome, mogą nastąpić zmiany jakie to uniemożliwią, jednak wysiłek będzie kontynuowany aż do jego zdobycia, bez względu na czas jaki to zajmie (po zdobyciu celu zostanie wyznaczony kolejny). Jest to więcej niż pewne.

---

dochodu, bo do tego konieczne są pewne elementy jakie po prostu muszą być zakupione ze względu na jego koncepcję, co wymaga znacznych nakładów (ujmując to inaczej: bez pieniędzy biznes nie jest w stanie być uruchomiony by przynieść jakikolwiek dochód). Z tego powodu, a także w wyniku doświadczeń z przeszłości – działania zostaną ustosunkowane na znalezienie pomysłów jakie będą mogły działać oraz przynosić dochód bez inwestora/ zewnętrznych pieniędzy, nawet jeśli teoretycznie będzie to mogło się wiązać ze znacznie mniejszymi zyskami ze względu na specyfikę rynku, to jednak tylko takie podejście wydaje się sensowne.

[1734] Fundamentalne jest tu zrozumienie, że w istocie to nie ty wymyślasz te pomysły tylko one są tobie podsuwane, tak byś mógł zdobyć wymagane doświadczenie do osiągnięcia wcześniej zaplanowanego celu: w jaki wierzysz. Twoje aktywne poszukiwania, myślenie, nauka oraz działanie są jednak zawsze wymagane – pomysł czy też jego wizja po prostu się pojawi w twoim umyśle, w odpowiednim czasie – jeśli tylko wiara zostanie utrzymana (z zasady po ok. miesiącu-trzech lub nawet znacznie więcej, więc bądź przygotowany). Mechanizm opóźnienia działa na twoją korzyść, tak byś ten plan czy wizję celu mógł ukształtować w sposób tobie odpowiadający, a dzieje się to właśnie w tym czasie więc zdaj sobie z tego sprawę (prawie nigdy zdarza się, by to co inicjalnie chcesz było od razu tą pierwszą myślą jaką miałeś, bo z reguły ta formuje się w czasie – twoje prawdziwe pożądanie oraz cel, jaki także musi być przemyślany). Jego istotą jest także odfiltrowanie tzw. 'szybko zmieniających myśli' czyli tych, jacy chcą, ale niekoniecznie chcą coś osiągnąć poprzez pracę własną, po to by chronić ich przed skutkami swych własnych myśli.

[1735] Istnieje także powszechne przekonanie, iż 'niektórym się udaje od razu' jak np. Zuckerberg co stworzył Facebook (portal społecznościowy) i stał się 'od razu' miliarderem. Niestety brak jest nam wiedzy (ze względu na potencjalny brak dostępu) o prawdziwych przyczynach takiego stanu rzeczy. Z zasady jednak wynika to z tego, iż osoba ta np. mogła sobie zapracować na sukces w wyniku akcji podjętych w poprzedniej reinkarnacji (będąc np. poddana wielu próbom, a nigdy nie osiągając wymarzonego sukcesu) co zostało jej wynagrodzone w życiu doczesnym (tej reinkarnacji). Z zasady większość ludzi jacy odnoszą sukcesy, idą z tym mechanizmem bez wiedzy o jego procesie, a robią to intuicyjnie – jednak wzorem jaki się pojawia jest to, iż także oni przez niego przechodzą, jednak z różnym skutkiem oraz przede wszystkim: z różnym startem. Nic nie dzieje się bez przyczyny w tej rzeczywistości, a wiedza o tych jest często ukryta i wydaje się dziełem przypadku dla niewytrenowanego obserwatora. Ty, jednak musisz skupić się na sobie i podążyć za tym mechanizmem, jeśli chcesz by spełnienie i szczęście własne było również twoim udziałem.

[1736] W istocie jest to prawdziwa rola praw moralnych oraz tych wszystkich doświadczeń (porażek biznesowych): by nauczyć cię, co nie byłoby możliwe do osiągnięcia w jakikolwiek inny sposób (stąd przy realizacji wszelkich pomysłów konieczne jest maksymalnie możliwe zaangażowanie oraz wykonanie na 100% lub nawet więcej, gdyż jedynie wtedy dochodzi do poszerzenia doświadczenia oraz zdobycia wiedzy, tak kluczowego).
Nasz cel główny i dążenie programujemy zawsze w podświadomości, jednak konieczne jest z zasady wykonanie wszelkich pobocznych dróg, jakie przygotują nas do jego osiągnięcia – więc jeśli nawet będą wydawały się oddalone znacznie od niego, to konieczne należy w nie wejść (będzie się o tym wiedziało).

[1737] Najważniejsze jest także zrozumienie, iż aby nasz cel mógł zostać spełniony – będziemy musieli również coś dać w zamian, innym (czego tutaj przykładem jest napisanie przez autora, tej książki, o czym było wiedziane od początku). W innym przypadku drogi mogą zostać zablokowane. Wiąże się to zawsze z wysoko-skoncentrowanym wysiłkiem, jaki trzeba pokonać oraz wymaga wielkiej ilości dyscypliny, a może być dla nas testem naszych możliwości. Zadania będą inne dla każdego celu oraz prawdopodobnie różne dla poszczególnych osób (ze względu na stan i poziom ich aktualnych możliwości): ważne jest jednak uświadomienie sobie, iż zawsze będą one dopasowane do danej osoby, a zgodne z jej przekonaniami (stąd, tak ważna jest ich zmiana w ten sposób, by otworzyły większą ilość dróg jakie mogą być istotne do osiągnięcia celu, tak by skrócić czas oczekiwania do niezbędnego minimum – nim kolejna sposobność się pojawi). Tak wygląda proces.

Epilog: wystarczy, że znajdziesz coś, co sprzedasz 10% ludzi, ze swojego 100 tys. miasta i stajesz się bogaty, od teraz[1738]. Jest to tylko zadanie, z jakim ty i jedynie ty jesteś w stanie sobie poradzić. Uwierz w siebie i rozpocznij proces zmiany.

Większość ludzi nigdy nie podejmuje działania, bo nie wierzy iż mogą osiągnąć wymarzony sukces czy też spełnić marzenia – i wedle własnej wiary im się dzieje.

[1738] Zauważ iż niekoniecznie ty, musisz zajmować się sprzedażą.

STUDIUM PRZYPADKU (ANG. CASE STUDY)

1. WLASNE

Paradoksalnie da się prowadzić biznes bez wiedzy o nim, bez wiedzy o podstawach co było robione przez autora. Podobnie jak da się jeździć samochodem intuicyjnie (jeśli tylko skrzynia biegów jest automatyczna). Nie spowoduje to jednak, iż w przypadku zamiany czy wejścia na samochód starszy w skrzyni manualnej, z większą mocą – będziemy dobrym kierowcą, czy nie wykoleimy się gdzieś na zakręcie – do tego potrzebne jest doświadczenie. Co więcej: w przypadku zniszczenia tego samochodu, bądź jego utraty – nie będziemy prawdopodobnie mieli wiedzy dot. zdobycia środków, jeśli pewne wytyczne zostaną na nas nałożone (zostanie zabronione podjęcie pracy zarobkowej).

Z tego powodu jeśli np. chcesz otworzyć sklep internetowy/ zacząć od prowadzenia sprzedaży internetowej – to działaj od razu: najpierw znajdź dostawcę – zamów produkt, preferencjalnie stestuj go – sprawdzając jego walory oraz oceniając czy jest zdatny do sprzedaży (jakość) i czy się sprzeda, załóż sklep internetowy od razu i zacznij sprzedawać, od teraz, pomyśl także w tym momencie o metodach promocji (zakomunikowania innym o istnieniu, czyt. reklamie/ działaniach marketingowych): zdobądź jak najwięcej informacji praktycznej. Prowadź tą sprzedaż i nieustannie ją zwiększaj poprzez działania, jakie na twój obecny stan wiedzy są znane i możliwe do wykonania (wraz z zasobami posiadanymi). Zdobywaj także wiedzę na bazie stałej, dot. rozbudowy swojej firmy jak i innych pokrewnych.

W pewnym momencie jednak zapewne odniesiesz porażkę, ze względu na niewiedzę i stopień ignorancji/ nieznajomości/ nieprzewidywania tematu. To się stanie, bo zawsze się dzieje. Wtedy: naucz się dziedziny od nowa, będąc już bogatszy o nowe doświadczenia jak i pewne obycie – praktykę w temacie, jako iż jesteś w stanie ją odnieść do tego z czym się zmierzyłeś oraz co cię spotkało. Widoczne jest, iż np. twój sklep upadł, bo np. towar jaki sprzedawałeś został zdelegalizowany a może być tylko sprzedawany przez kontraktowych sprzedawców (salony dilerskie/ firmy jakie posiadają umowy z producentem) lub setek innych przyczyn. Zauważasz teraz, jak mało wiesz bo masz nikłe pojęcie o tym jak się prowadzi biznes mimo iż miałeś w teorii taki w przeszłości – skończyło to się jednak, ze względu na zewnętrzne czynniki jednak także ty miałeś w tym swój udział i głęboko o tym wiedziałeś. Zbuduj więc wiedzę jaką wiesz, że będzie ci potrzebna by poczynić następny wielki krok dalej i przywrócić swoje dochody na poziom wyższy niż miałeś w przeszłości. Zapewne widzisz, ile jest jeszcze do zrobienia (zrozumienie biznesu, zatrudnianie pracowników, znalezienie bądź stworzenie nowego lub istniejącego produktu wraz ze znalezieniem producenta jaki poda dobrą cenę na niego itp. itp.). Zajmij sobie czas, a wszelkie przyszłe decyzje – przemyśl, gdyż jeśli będziesz to robił z poziomu strachu iż w momencie wyczerpią ci się pieniądze: to nie będą to decyzje mądre i w zasadzie natychmiastowo wszystko stracisz. Okazja się przytoczy, jednak to ty musisz być uprzednio rewelacyjnie przygotowany – wykorzystaj więc silnie ten czas ofiarowany.

Wiedzę z reguły zdobywa się w praktyce, a rzadko co robi się z poradnikiem.

Wchodzisz zawsze w daną akcję, wykonujesz ją z sukcesem – pracujesz nim nie osiągniesz tego ostatniego. Typowo jednak później ponosisz porażkę, a w pewnym punkcie: brak wiedzy wychodzi na powierzchnię. Następnie uczysz się, uczysz plus dodatkowo praktykujesz wiedzę na bazie ciągłej, wprowadzając wszystko natychmiastowo. Stajesz się ekspertem w czasie.

Te pierwsze doświadczenia są potrzebne by zaznajomić się z tematem (by wiedzieć o czym jest mówione np. w książkach, artykułach czy opracowaniach dot. dziedziny).

Tylko w istocie taka postawa zapewnia tobie doświadczenia jakie później jesteś w stanie odnieść do procesu nauki (wiedząc także, gdzie są braki w wiedzy oraz co musi być nauczone). W esencji chodzi jedynie o motywacje, a te są najwyższe jedynie przy tak podjętym i sensownym działaniu.

Jest to najbardziej efektywny proces uczenia się używany przez autora i jest robione nieświadomie od samego początku (prawo jazdy, biznesy, programowanie i wszystkie inne dziedziny).

Zauważ więc, że typowo zawsze wchodzisz w dany obszar – jakim jest np. programowanie stron internetowych, zaczynając np. od przerabiania kodu (istniejącego) i budowania na jego bazie własnych stron, po to by zaznajomić się i oswoić z tematem – po czym, kiedy moment będzie właściwy:

rozpoczęcie nauki html/ php od właściwej strony, czyli od budowy – uzupełniając go także, jednak będąc już bogatszy o wiedzę wyniesioną z praktycznej strony (identyfikowania kodu i kopiowaniu go typu ctrl+c, ctrl+v i przerabiania go, by spełniał pokładane cele[1739]). Istnieją jednak wyjątki (tj. zdrowie, gdzie wiedza o substancjach/ pożywieniu i metodach musi być zdobyta najpierw oraz prawdopodobnie inne dziedziny, pomniejsze – należy patrzeć zawsze na możliwe zagrożenia i przygotować się właściwie do nich czy też zabezpieczyć przed nimi, upewniając że warunki potrzebne do zaistnienia – nie zostaną stworzone). Jednak też jest możliwe oparcie się o te założenia, co jest zawsze robione przez autora.

Należy typowo zawsze zacząć od praktyki: wejść w działanie z założonym celem i pracować tak długo, nim cel nie zostanie osiągnięty. Później: mając już doświadczenie w tym obszarze: uzupełniać oraz nauczyć się od początku dziedziny. Jest to najefektywniejsza metoda wg tego ostatniego. Czyń więc tak i zmień swoje podejście, bo w ten sposób gwarantuje ono jedynie wysoką sensowność, chęci oraz wszelkie niezbędne motywacje do wykonywania wszelkich prac.

[1739] Co wbrew pozorom wcale nie jest zadaniem łatwym. Zostanie zaryzykowane stwierdzenie, iż jest to trudniejsze czasem od samego programowania kodu od tzw. początku/ podstaw.

2. HIPOTETYCZNE

Innym przykładem może być np. sytuacja, w jakiej piłeś alkohol i mając ostatnie pieniądze – po znacznym upojeniu, chciałeś amfetaminy by 'się pobudzić'. Dałeś go koledze, przed jakim wszyscy ostrzegali i też o tym wiedziałeś, ze względu na jego niski stan pola moralnego (patrz s. #3) po czym nie pozwoliłeś mu odejść, bo wiedziałeś iż zostaniesz przez niego okradziony na te 20 złotych. Idąc z nim do dilera, kazał tobie poczekać przed samym wejściem, po czym 'znikł jak Houdini' (czarodziej) – czekając nieco dłużej wyszedł ktoś kto tobie powiedział, że może go tam nie być a mógł się on wydostać tobie ukazaną drogą, jakiej wcześniej mogłeś pierwszorzędnie nie zauważyć (ze względu na naiwne zaufanie, zatrute myślenie pod wpływem alkoholu czy po prostu – przekonanie ślepe i oszukiwanie się, że przecież to się nie stanie, tzw. wiarę w dobro ludzi, jaka to zdaje się częściowo naturalna zwłaszcza pod wpływem intoksykacji alkoholem, na wyższym poziomie pola moralnego).

W efekcie: zostałeś okradziony.

Nie jest jednak to złe, patrząc na to z perspektywy po wytrzeźwieniu, bo przecież 'ta osoba ochroniła cię przed złem' w istocie. Z twojej głupoty chciałeś wziąść narkotyk, jaki ma niszczące działanie na organizm, a **osoba ta w efekcie nie okradła cię tylko ochroniła** (zapobiegając przed utratą energii moralnej – s. #3, nieprzespaną nocą, zniszczonym zdrowiem, zejściem czyli stanem obniżonego stanu samopoczucia oraz prawdopodobnie kolejnym dniem spożywania alkoholu po to by przejść kolejny dzień i całym tygodniem dojścia pełnego do siebie – patrz więcej w s. #7). Większość ludzi nigdy nie patrzy nigdy na swoje wydarzenia w życiu z szerszej perspektywie, a jedynie ogranicza się do tego co widzialne. Myślenie typu: 'okradł mnie – skopmy go[1740]' (w uproszczeniu, bez zbędnych interpretacji). Nie widzą, ani nie chcą widzieć jakie te akcje mają na nich wpływ ani tymbardziej: zrozumieć przyczyn takiego zachowania u drugiej osoby. To wprowadza znaczny szereg implikacji.

[1740] Pobijmy go.

3. KONSEKWENCJE POJAWIAJĄCE SIĘ PO ZNACZNYM OPÓŹNIENIU CZASOWYM

Autor zjadł np. fasolę czerwoną firmy Dawtona jaką jadł przez znaczny okres czasu, jednak pewnego razu po wyjęciu jej z konserwy – dziwnie wyglądała, jakby nie była dogotowana/ potencjalnie produkt genetycznie modyfikowany (niskie prawdopodobieństwo). Po wzięciu małego ugryzienia kilku fasolek wyraźnie było czuć, że zdają się jakgdyby być niedogotowane jednak nastąpiło przekłnięcie niewielkiej zawartości[1741]. Po mniej więcej niecałej godzinie nastąpiło pełnoobjawowe zatrucie (opisane w s. #1D). Brzuch bolał, wymioty tzw. suche (ze względu na brak treści pokarmowej), zgaga. Na następny dzień została zaniesiona puszka wraz z zawartością wyjęta z kosza do zakładu znajdującego się na terenia miasta zamieszkanego przez tego pierwszego.

Ze względu na to iż nie było dyrektorki zakładu, to została ta informacja pozostawiona do ochrony wraz z kartkami jakie zawierały informację o truciźnie oraz informacją, że brak jest jakiegokolwiek nr telefonu z jakim można byłoby się skontaktować / brak strony internetowej/ informacji czy produkt jest pochodzenia genetycznie modyfikowanego na etykiecie produktu przy czym został podany telefon autora, w razie pytań. Po pewnym czasie zadzwoniła dyrektorka, jaka zakwestionowała wszystko co zostało powiedziane[1742], że 'jest to niemożliwe, bo proces sterylizacji dodatkowo by to zniszczył/ nasi technicy ustalili, że produkt jest dobry' – zostało zakomunikowane, że proces sterylizacji jest zbyt krótki by doprowadził do degradacji trucizny (w istocie zwiększyło to jedynie jej koncentrację czyniąc jej działanie – wzmożone), a fasola była wyraźnie niedogotowana (nawet tylko wzrokowo). Eksperci są w błędzie i to jest ich rola (autor także zapewne jest w wielu rzeczach w błędzie, jednak jest to proces z jakim podejmuje walkę). Zostało nakazane przez tego ostatniego: umycie oraz spożycie własnego produktu. Zapewne nigdy nie zostało to zrobione.

Przyczyną było niedopatrzenie zakładu co do jakości produktu wyrabianego (przetworzenia w wyniku gotowania) oraz wypuszczenie produktu zatrutego na rynek w ilości nieznanej. Elementami jakie mogłyby to wyeliminować byłoby wprowadzenie komputera jaki kontrolowałby temperaturę oraz czas gotowania, a jaki pozwoliłby uniknąć takich sytuacji w przyszłości – ze względu na to, iż ludzie popełniają błędy[1743].

Skutkami, jakie nastąpią zapewne w niedalekiej przyszłości mogą być tylko przewidziane. Autor zrezygnował już z jedzenia fasoli, napewno jej nigdy nie kupi od tej firmy – podobnie jak i groszku (także iż te produkty stały się genetycznie modyfikowane w ostatnim okresie, a są pakowane w puszki jakie to przepuszczają toksyczne materiały do produktu końcowego, nie wiadomo także czy emaila/ farba zastosowana w ich wnętrzu jest bezpieczna). Nawet jeśli to trochę przesadzenie brzmi, to te wszelkie zmiany są odczuwalne w zdrowiu, a zawsze te najmniejsze sumują się na większą całość. Istotne jest także zrozumienie, że jeśli ktoś zjadł całą fasolę to zapewne czuł się bardzo 'krucho' i może się po prostu zdenerwować czy firmę oskarżyć czy podać nawet do sądu i domagać się odszkodowania, jednak napewno skutkiem takiej postawy (brak wycofania wadliwej partii produktu z rynku, odpowiednio wcześnie) będzie znaczne zmniejszenie sprzedaży produktów tej firmy (a zapewne później będzie doszukiwanie się powodów: 'czemu nagle sprzedaż spadła'). Nie jest także ukrywane, że osoba jaka zgłosiła wadę (autor) została potraktowana po prostu: źle. Naturalną konsekwencją (jaką zagwarantują prawa ustalone w tej rzeczywistości) jest to, iż skutki nadejdą – takiej postawy, jednak będą rozłożone w czasie, bo najważniejsza jest zawsze dojrzałość moralna osoby sprawującej opiekę nad zakładem (dyrektora), gdyż to ona jest na górze piramidy zarządzającej oraz odpowiedzialna za produkt jaki jest wypuszczany publicznie. Wydaje się, iż najgorszą widzialną konsekwencją dla tej osoby może być utrata pracy. Inicjalnie, ta osoba wygrała – jednak w istocie, na końcu będzie to jej

---

[1741] Intencjonalne, z pewnych powodów jakie muszą pozostać ukryte. Zostanie tylko napisane, że autor miał wiedzę wcześniej o tej truciźnie znajdującej się w niedogotowanej fasoli oraz wiedzę dot. powodowania wymiotów i było to wiedziane w momencie zjedzenia zawartości (s. #1D, #9:Q40).

[1742] Zostało także zakwestionowane to czy jego zatrucie nie było wywołane czymś innym – nie było, bo od trzech godzin nic nie było jedzone, a fasolka była jedyną rzeczą po jakiej nastąpiło wyraźne zatrucie i autor był tego pewny.

[1743] Jeśli wciąż wątpisz o co chodzi tak naprawdę: zjedz 6 niedogotowanych fasolek – wtedy zrozumiesz (wysoce nie polecane). Wtedy uświadomisz sobie, co się może stać z kimś co zjadł wszystkie fasolki z 240g puszki oraz konsekwencje staną się widoczne – jeśli pomnożysz to przez zapewne conajmniej kilkadziesiąt palet takiej fasoli (ton), jakie znalazły się na rynku, a które jedynie czekają na spożycie.

przegrana, o ile doszło faktycznie do zlekceważenia (co jest zakładane, jako iż żaden telefon w czasie późniejszym nie nastąpił i było to wiadome po zakończeniu rozmowy w intonacji głosu[1744])[1745].

Co było zrobione dobrze? Z zasady wszystko, w tym doświadczeniu (połknięcie było intencjonalne).

Co mogło być zrobione lepiej? – (przypis: nauka, jaka została wyciągnięta z tego doświadczenia, to przede wszystkim wiedza o truciźnie i procesie jej działania oraz stwierdzeniu braku efektywności przy [-]; smak oraz zapach pokarmu jest też znany i jeśli przydarzy się w przyszłości to zostanie automatycznie zidentyfikowany w wyniku śladu pamięciowego, jaki powstał)

PODSUMOWANIE. Inicjalnie, nawet niewielkie – zdawać by się mogło odstępstwa czy zaniedbania, z czasem: prowadzą do potężnych i wielkich konsekwencji, stąd trzeba zawsze szczególnie dbać o najmniejsze szczegóły gdyż to one wyprowadzą cię na szczyt albo całkowicie pogrążą. Wiedz, że prawa moralne oraz karmy są bezwzględne.

[1744] Barwa głosu została obniżona przy końcu wypowiadanego zdania, co może oznaczać brak podjęcia zaangażowania w akcję sugerowaną (poświadczenie nieprawdy).

[1745] Ból oraz niemożliwość jedzenia utrzymywały się do końca dnia – ból także występował na dzień następny i było jedzone praktycznie nic na dzień następny. Istnieje przypuszczenie, że mechanizm karmy może objąć w przypadku takiego zachowania osobę współodpowiedzialną (s. #3,Karma).
Nie jest tajemnicą, że jeśli takie zaniedbania pojawią się w przyszłości, to może dojść do bankructwa tej firmy (przez co pracę straci znaczna część pracowników i przyczyni się to do pogłębienia problemu bezrobocia), a wszystko to – w wyniku zaniedbań nieodpowiedzialnego kierownictwa jej zarządzającemu (zakładem).

4. KATASTROFY

Podobnie jak dla wielu: przejście huraganu[1746] przez ich dom oraz zalanie go[1747] jaki to go zniszczy całkowicie – jest to dla wielu złem jakie się im przydarza, bo tracą oni wtedy mienie. Jest to zrozumiałe, jednak należy pamiętać pierwszorzędnie iż gdyby dom został zbudowany z lepszych materiałów jakie nie uległyby zniszczeniu lub umiejscowiony w lokacji, gdzie takie zagrożenie nie występuje (ze względu na brak danych historycznych) albo ew. mobilny (przyczepa kempingowa) to do wydarzenia by nie doszło. Nie to jednak w istocie było jego celem i o tym zawsze trzeba pamiętać. Podobnie ma się sprawa odnosząca się do przyczyn jego powstania jak i oczekiwanych skutków (zysk, szantaż, przejęcie zasobów, temat zastępczy czy pobudzenie gospodarki, przeprowadzenie ćwiczeń nowych metod ratownictwa, poprawa moralności ludzi i szereg innych pozytywnych skutków jak i następstw jak np. lepsza odbudowa starych domów jakie ulegały ruinie). Dla ludzi zamieszkujących zniszczone domy jest to widoczna strata, jednak jest to z drugiej strony: wymarzona sytuacja dla pewnych grup jak np. kontraktorzy (firm budowlanych jak i developerskich).

Podobnie jak tsunami, jakie mogło nie być naturalne (o czym mogą świadczyć pewne przesłanki, wywodzące się z konceptu dipolarnej grawitacji) a zostać wywołane sztucznie (np. poprzez detonację na odpowiedniej głębokości bomby wodorowej/ innej) w celu np. szantażu/ 'przejęcia' innego kraju czy w celu przejęcia zasobów/ surowców czy pobudzenia bezrobocia w celu eliminacji niespokoju społecznego (napędzeniu koniunktury). Większość obserwuje jedynie to co widzialne oraz godzi się na proponowane rozwiązania, bez ich kwestionowania samych w sobie oraz każdego z elementów proponowanych, a to rodzi znaczne problemy – bo jeśli akceptujemy wszystko co jest nam serwowane nie pytając nigdy: dlaczego/ po co/ jak to działa/ jaki ktoś ma z tego zysk/ czy nie można tego usprawnić/ (i setek innych, w zależności od podejścia) to także nigdy nie możemy być pewni tego, czy jest to rozwiązanie właściwe do określonego celu lub czy po prostu nie jesteśmy oszukiwani lub wykorzystywani/ wabikiem w innej sprawie.

Z tego też powodu zabronione jest zawsze spojrzenie na to tylko z jednej strony (złej), a zawsze trzeba szukać tego co dobrego może to przynieść, gdyż skupienie na stracie, a nie wyciągnięcie z niej wniosków na przyszłość – powoduje iż pogrążamy się w niej psychicznie (tzw. skupienie na problemie), a to prowadzi do depresji oraz osłabienia siły układu odpornościowego (może to nie być inicjalnie zrozumiałe dla właściciela zniszczonego domu). To co się stało – trzeba poradzić sobie z tego skutkami, jednak następnym razem: skupić się na przyczynach – dlaczego tak się stało i upewnić się, że zapobiegnie im się stosunkowo wcześnie, by sytuacja ponownie sie nie powtórzyła. Tyczy się to także wszelkich podejmowanych przedsięwzięć – zawsze należy spojrzeć co wyciągnęliśmy z danego doświadczenia oraz jakie nowe rzeczy i jakich błędów należy unikać w przeszłości[1748].

W istocie świat nie jest miejscem, do jakiego zostaliśmy przyzwyczajeni z telewizji, a za wieloma skutkami stoją pewne przyczyny jakie nie są tematem tej publikacji. Większość jednak tego nie zrozumie i wybierze życie w błogiej ignorancji i bezmyślnej akceptacji faktów, bez zbędnego myślenia – przy krytyce każdego kto wie więcej. Z jednej strony jest to rozwiązanie łatwiejsze, jednak z drugiej: brak takiego myślenia powoduje to, iż łatwo jest przez innym nas wykorzystać do celów własnych – za naszym przyzwoleniem, a winę za to: poniesiemy my.

[1746] Nawet sztucznie wytworzonego albo przekierowanego.
[1747] Z reguły huragany związane są z powodziami, w miejscach położonych przy morzu czy oceanie.
[1748] Perspektywicznie patrząc na to z pewnego podejścia, w uproszczeniu: 'stało się, to jest bez znaczenia co było w przeszłości – teraz trzeba skupić się na rozwiązaniu, gdyż dzięki temu jest okazja do wzrostu: jako iż często największy problem okazuje się w istocie największym darem'. Pytanie jakie powinno zostać zadane, tj.: co może być zrobione teraz, by cel został osiągnięty (tj. odbudowy/ zmiany miejsca zamieszkania/ inne rozwiązania). Praca musi zostać wykonana, mimo iż rodzaje pytań są uzależnione od wielu czynników i nie mogą ograniczać się jedynie do ogólnych trendów, bo także trzeba pomyśleć nad konsekwencjami swych wyborów oraz ich wpływie na życie innych. Każdorazowo wymaga to podjęcia pracy intelektualnej i jest to rzecz/ doświadczenie jakie pozwoli nam na zmianę swojej natury i stanie się wobec tego: lepszym człowiekiem. Zastanawiałeś się kiedykolwiek – czemu pewne pojedyncze domy są pozostawiane po przejściu huraganu?

5. NIEODPOWIEDNIE OTOCZENIE

Jeśli mieszkasz lub zadajesz się z ludźmi nie odnoszącymi sukcesów w obszarach lub poziomie jakim byś oczekiwał/ niemoralnymi/ narzekającymi/ nieodpowiednimi czy będącymi średnimi w tym nie zmnieniającymi swojej sytuacji lub bez znaczenia dla twoich celów, a jacy dodatkowo wchodzą tobie w drogę – to musisz podjąć działania w celu zmiany swojego położenia, poprzez maksymalne wykorzystanie zasobów oraz zbudowanie planu ucieczki z tych miejsc (zaczyna się to od celu, w jakiego realizację wkłada się swoje zasoby).

Wiedz także, że ludzi poznajesz po tym – o czym myślą najwięcej. Jeśli typowo w gronie toczą się rozmowy o powodziach, cenach ziemniaków i wszystkim innym[1749] – co nie jest związane z zarobkiem, czyli nowymi pomysłami (jednak mówienie o tym nie jest wystarczające, bo osoby o tym rozmawiające muszą mieć jakieś udowodnione i potwierdzone z sukcesem dokonania, bądź pewne akcje musiały zostać już przez nich podjęte wielokrotnie w przeszłości): to wiedz, iż musisz opuścić takie towarzystwo i to jak najszybciej. Zauważ, że w otoczeniu ludzi biznesu głównymi tematami jakie są w obiegu są takie jakie są ustawione pod kątem zdobycia większej ilości gotówki, co jest związane ze sprzedażą produktów lub usług, a co przekłada się na zwiększenie wartości życia innych czy to poprzez skorzystanie z tych produktów, czy w wyniku pracy jaką ludzie dostaną w wyniku tych decyzji popartych działaniami.

Skutkami przebywania w takim środowisku jakie się nie rozwija, a jakie tylko ściąga ciebie w dół jest to iż staje się ono ciężarem oraz obciąży cię znacznie – czasem nawet uniemożliwiając osiągnięcie czegokolwiek. Zmiana zaczyna się od ciebie i konieczne jest zostawienie pewnych ludzi za sobą, po to by – osiągnąć szczęście własne. To inni ludzie mogą być przyczyną twojego wzrostu lub upadku, więc dobieraj ich mądrze[1750].

Powyższe przykłady są bardzo uproszczone i nie zawierają wszystkich elementów, jednak pozwalają na przewidzenie skutków zachowań oraz konsekwencji, jeśli tylko myślenie zostanie poczynione.

W efekcie, spoglądając na swoje życie – z pewnej perspektywy, po czasie będziesz w stanie zobaczyć skutki swoich działań oraz znaleźć odpowiedzi dlaczego dzieje się w twoim życiu to, co usilnie starasz się zrozumieć.

Każdy powód czy cel, ma rzadko jedną przyczynę lub też konsekwencję, a różne implikacje – także na wszystkich zainteresowanych. Konieczne jest więc, zawsze przemyślenie wszystkiego.

Zawsze musisz patrzeć na sprawy oglądowo i z koncepcji głównego obrazu – przechodząc do szczegółów oraz widząc motywy lub zespół przyczyn. Zabronione jest zawsze zobaczenie sprawy tylko od jednego podejścia (wykorzystaj tą informację m.in. do zobaczenia siebie w oczach ludzi z jakimi masz kłótnie, np. twojej mamy, żony/ dziewczyny czy partnera/ współpracownika). Implikuje to ostatnie jeszcze nałożenie zespołu wierzeń na widziany obraz, jednak samo w sobie może stanowić pewną podpowiedź do zrozumienia tych osób.

[1749] Tysiące tematów, jakie typowo: nie są ukierunkowane na silnie zmotywowane cele oraz niepodaparte dokonanami w dążeniach.
Regułą, choć nie zawsze pojawiającą się i widoczną natychmiastowo jest skupienie tych osób na tych jakim nie wyszło, są gorsi czy nie udało im się (także na tych, jacy są niewolnikami – zapracowywując siebie na śmierć). Jest to znak ostrzegawczy.

[1750] Umiejętność analizowania ludzi wydaje się tutaj rzeczą absolutnie obowiązkową, jaka to pozwoli na uniknięcie/ zabezpieczenie się oraz przewidzenie skutków ich akcji (nawet jeśli tylko częściowe). Umożliwi ona także na lepsze zrozumienie jednostek, a przez to stanie się i samemu: lepszym (także częściowo przyczyniając się do pozyskania współpracy). Poznanie: motywacji, pożądań, nawyków, wad oraz także pierwszorzędnie – personalnej agendy (celu) i innych danej osoby, wraz z wiedzą dot. czytania nieświadomej (podświadomej) mowy ciała jest tu obszarem kluczowym.

ELEMENTY DODATKOWE

Zastosowane również do wynalazczości: wiedz, że rozwiązania nie są wymyślane przez ciebie nigdy, ani twoje myśli również nie są twoimi własnymi (mimo, iż może się tobie tak wydawać). Wynika to z budowy wszechświata, opierającej się na dipolarnej budowie grawitacyjnej[1751] (patrz s. #K8B). Rozwiązania są więc jedynie tobie udostępnianie, po spełnieniu przez ciebie pewnych warunków jakim jednych z kluczowych jest: praca oraz moralność (w kolejności odwrotnej). Podobnie jak pamięć nie znajduje się mózgu, a ten ostatni jest jedynie odbiornikiem jaki to, bazując na zasadzie skojarzeń – jest w stanie uzyskać na poziomie podświadomym elementy mu potrzebne[1752] (implikuje to, iż wszystko co zostało zarejestrowane w czasie życia jest zapisane, a brak może być jedynie dostępu do tej informacji w skutek braku połączeń/ odwołań do wiedzy zgromadzonej, czyt. skojarzeń/ energii moralnej/ zapracowania, w uproszczeniu na uzyskanie tej informacji/ potężny szereg innych powodów jakich wyjaśnienie znacznie wykroczyłoby poza ramy tej publikacji jednak zostaną one opisane jako 'skutek pewnych grup przyczyn, wraz z poglądem na przyszłość jaki zabrania/ uniemożliwia uzyskanie do nich dostępu w skutek wejścia w drogę/ następstw/ braku zapracowania czy pewnego powodu/ braku sensowności czy istoty danego dostępu do tej informacji')[1753] do zrealizowania zadań mu zleconych.

Większość ludzi nie jest w istocie zainteresowana w rzeczywistości na znalezieniu rozwiązania, a skupia się problemach czy też na jego symptomach. Dopiero zrozumienie przyczynowości oraz mechanizmów rządzących w tej rzeczywistości może dać pewne odpowiedzi dot. powodów dlaczego coś się dzieje, a nie inaczej i w istocie to ta wiedza stanowi potęgę. Skup się na przyczynach, zawsze poświęć się zrozumieniu w jaki sposób coś działa, a nie szukaj 'natychmiastowych poprawek' (lub zleć to nawet komuś w przypadku technicznych spraw – we wszystkim innym, dociekaj sam bo tylko to zapewni tobie długoterminowo sukces). Nawet jeśli zajmie to tobie znacznie więcej czasu, to w końcu będziesz miał pewność zawsze iż będziesz wiedział jak sobie poradzić. Jest to proces czasochłonny, nawet dla najlepszych – stąd poświęć jedynie część 1/3 lub więcej czasu dodatkowego, jaki wykorzystujesz typowo na pracę (2/3 idą na praktykę, 1/3 na szukanie wiedzy o przyczynach – zrozumienie oraz poszerzenie wiedzy dot. zainteresowań, jakie są przedmiotem pracy oraz dążeń wewnętrznych). Jest to do zmiany czasowo, jeśli sytuacja tego wymaga (bądź zawsze elastyczny), jednak zawsze pamiętaj o rozwoju i poszerzaniu informacji, gdyż jest to w istocie najważniejsze do wszelkiego postępu oraz podwyższenia twojej wartości jako osoby (bo jeśli stracisz wszystko to co materialne, teraz – to co ci pozostanie?[1754]).

[1751] W uproszczeniu

[1752] Nośnikiem informacji jest energia moralna, a odbiór informacji odbywa się z innego świata (przeciw-świata) prawdopodobnie w wyniku mikro-czarnych dziur jakie to są umieszczone w każdym atomie (wokół jakich krążą elektrony) a przepływ energii moralnej odbywa się poprzez system czakr człowieka, jakie to pełnią różne funkcje oraz role (połączonym jest się stale). To także do niego teleportujemy się podczas snu, co może być potwierdzone po zażyciu syntetycznego DMT (gdzie 'przenosi się' świadomość, bo jest to jej źródło oraz pozostaje pamięć doświadczenia).
Podobnie jak nasza przyszłość jest już znana oraz przewidziana (w przeciw-świecie nie ma pojęcia czasu, a jest on jedynie mechanizmem – programem, jaki funkcjonuje po to by odkryć wszystko w kolejności/ czasie kiedy jest się przygotowanym na dane doświadczenie), jednak tylko od naszych decyzji oraz wyborów zależy to: jaką drogą podążymy. Nasze całe życie jest więc już znane (wykracza to poza typowo przyjmowane zrozumienie). W istocie ta informacja nie zmienia nic, bo wciąż musimy podejmować wybory każdego dnia po to by osiągnąć spełnienie – typowo nie znamy swojej przyszłości i rzadko jest ona przez nas w pełni przewidywana.

[1753] W istocie ilość powiązań oraz zespół przyczyn wykracza zdecydowanie poza zrozumienie kogokolwiek i zostanie to tak pozostawione (jednak jest to do zrozumienia i w istocie bardzo proste, jednak zablokowane dla zdecydowanej większości ze względu na mechanizm opisany w rozdziale dalszym tej sekcji). Nachodzą się na to elementy dot. funkcjonowania praw wszechświatowych oraz intencji UI i należałoby na to spojrzeć z ogromnego dystansu oraz najszerszej perspektywy jaka może być ciężka do zrozumienia (z uwzględnieniem iż przyszłość jest już znana). Jest to część wiedzy jaka pozostanie do zrozumienia jedynie najbardziej zainteresowanym. Zostanie podane jedynie jako podpowiedź, iż zagranie w grę: Black & White może być początkiem jaki może pozwolić – przynajmniej to częściowo: umożliwić, aż po wyobrażenie/ stworzenie własnej gry, bazującej na tym świecie wraz z jego testem.
Wiedzę zawsze trzeba zdobyć i ją zrozumieć samemu: nikt nie może ani nie zrobi tego nigdy za nas (umiejętności jakie posiadamy zostały zdobyte przez nas w poprzednich reinkarnacjach, czyt. wcieleniach).

[1754] Zabronione jest przywiązanie do materialnego, jako iż musisz być zawsze gotowy na utratę wszystkiego – także ze względu na to, iż w pewnym momencie życia będziesz musiał się ze wszystkim pożegnać i czas na zawahanie może decydować o twoim życiu lub śmierci. Wiedz, że 1 toksyna rozpylona na twoje wszelkie przedmioty jest w stanie wszystko zniszczyć, na zawsze. Z tego powodu więc, zbierannictwo przedmiotów jest bezsensowne. Trzymaj wszystko na minimalnym poziomie, a traktuj te ostatnie zawsze jako narzędzia ku twojemu rozwojowi, bo tylko wiedza i umiejętności – ostatecznie, mają jakąkolwiek wartość.

Setki takich doświadczeń składają się na wiedzę – jakiej minimalistyczna część została przedstawiona w tej publikacji. Najważniejsze jest spojrzenie na rzeczy oraz to, w jaki sposób są one przez nas tłumaczone – w naszym wewnętrznym dialogu. Wydaje się najistotniejsze, by wyciągać z każdego podobnego doświadczenia wiedzę, a dzieje się to dzięki użyciu odpowiedniego programowania podświadomego (s. #X2).

Jeśli chcesz stać się lepszy, to musisz stale poszerzać swoją świadomość oraz tzw. filtr percepcji, czyli to co wiesz oraz w jaki sposób interpretujesz zdarzenia. Tylko, dla tych jacy wiedzą najwięcej – okazuje się to rozwiązaniem jakie zapewnia osobistą potęgę, jaka to jest wyraźnie odczuwalna dla osoby będącej więcej niż ekspertem w danej dziedzinie. Większość do tego nigdy nie dojdzie, ze względu na to iż wymaga to znacznego poświęcenia, jakie przez bardzo długi okres czasu zapewne nie wyda żadnego plonu – o ile wyda go w ogóle (działania muszą być silnie umotywowane oraz sensowne). Jednak w ciągu dekady lub więcej – wysiłek z pewnością się opłaci, co przełoży się na zyski oraz przede wszystkim pewność, jakiej to każdy potrzebuje i pożąda. Człowiek staje się pewny, w czasie – podobnie jak przy jeździe samochodem: na początku może występować inicjalny strach, ze względu na brak umiejętności i niewiedzę, jednak po czasie – większość staje się pewna tego co robi i staje się to ich drugą naturą.

Autor przykładowo jeśli studiował temat biznesu (tzw. ‘studia bez dyplomu’) to np. obejrzał wszystkie odcinki jakie były do znalezienia w internecie (w rzeczywistości obejrzał wszystkie odcinki, wszystkich serii o jakich miał świadomość[1755]). W efekie większość ludzi osiągnie to znacznie, znacznie szybciej jako iż ten ostatni zawsze szuka pewnych elementów jakie nie mogą zostać opisane czy też wytłumaczone na poziomie logicznym ani pisanym, jednak pozostaje to już bez znaczenia.

Na początku zawsze zaczynasz z zasady niewiarą w sukces (‘może się uda’/ ‘zobaczymy czy się uda’) jednak możesz mieć nadzieję. W tym znaczeniu można powiedzieć, że autor jest najwolniej uczącym się człowiekiem na świecie, bo nie widzi oczywistego – jednak nie jest to coś w czym jest on zainteresowany. Znalezienie przyczyn oraz błędy przy początku są zawsze ważniejsze niż popełnienie ich później, kiedy stawki będą większe (rozważ np. rozpoczęcie brania narkotyków czy nieodpowiedzialna gra na giełdzie/ hazard jakie może pogrążyć całe przedsięwzięcie) i mimo iż może to być potraktowane przez wielu jako usprawiedliwienie, bo po części nim musi być oraz przez wielu: niezrozumiane/ skrytykowane – to jednak zauważ iż to się opłaca, co może nie być widoczne inicjalnie lub dziś. Jest pewne, że możesz odnieść sukces bez wiedzy jeśli zaczniesz starania odpowiednio wcześnie lub będziesz wyposażony w tzw. ‘talenty’ ku temu odpowiednie (bądź znajdziesz się lub urodzisz w odpowiednim gronie) to jeśli nie zdobędziesz procesie o inteligencji finansowej – to stracisz wszystko, bo zwyczajnie nie otrzymałeś takiej nauki w przeszłości od nikogo (lub nie zostało to przez ciebie zdobyte) – dotyczy to zwłaszcza ludzi, u jakich w otoczeniu brakuje kogokolwiek by pokierował ich na właściwe tory i pokazał jak postępować (wiedzę zawsze musisz zdobyć samemu, jednak pewne

---

[1755] Nie jest ukrywane, iż może to wydawać się co dla niektórych śmieszne/ niedorzeczne, bo przecież nie jest to trudne: zapewne wielu powie – autor jednak jest innego zdania, a osoby te mogły mieć wcześniejsze doświadczenia (wykraczające poza te życie) jakie do takich wniosków mogły doprowadzić. W efekcie, mając kompletnie czarną dziurę i brak jakiegokolwiek pojęcia na czym ta gra polega – było to istotne, aby zrozumieć zasady oraz mechanizmy rządzące. Zostanie to powiedziane głośno: większość ludzi mimo posiadania wiedzy nie podejmuje nigdy akcji związanych z rozwiązaniem swoich problemów, a wykonuje jedynie rzeczy jakie są naturalnie przyjemne, nigdy nie podejmując się zrozumienia oraz osiągnięcia sukcesu, a wobec tego: zaprzepaszczając swój rozwój poprzez świadomy wybór (istnieje także potwierdzone częściowo przypuszczenie, że pewny obszar wiedzy jest udostępniany do świadomości jako tzw. ‘znana wiedza ogółu’ – dostęp do tej informacji jest jednak prawdopodobnie przyznawany z wiekiem, a mógł nie być dostępny gdy autor miał mniej/ znacznie mniej niż 20 lat). Z tego powodu, więc – na pierwszym miejscu konieczne było zdobycie wiedzy, tj. ‘jak to się robi oraz o co tu w tym wszystkim chodzi’ czego większość nigdy nie zrobi (a będzie działała raczej intuicyjnie, bez rozpracowania elementów pierwszych – bez znajomości mechanizmów jakie rządzą się rynkiem i pokrewnymi).
Pamiętaj, że wszystko się sumuje (zapewne wielu to skojarzy z procentem składanym, jednak jest to zupełnie coś odrębnego). Jeśli więc przykładowo poświęcasz dziennie 10 godzin na zdobycie kluczowych dla ciebie informacji oraz 4 godziny tego samego dnia na ich przemyślenie, włączenie do swojej ‘bazy wiedzy’ stale, tak przez 3 lata, z miejsca – to w ciągu tego czasu da to tobie kilka tysięcy godzin czasu spędzonego na edukacji. W istocie to jest bez znaczenia ile czasu rzeczywiście poświęcasz. Tak naprawdę jedyne to co się liczy, to jakie materiały w tym czasie zgłębiasz oraz z jakich źródeł skorzystasz (podobnie jak dieta – ćwicząc na siłowni, na masę – nie jest ważne ile jesz, ale co i jak jesz przy założeniu odpowiednio przygotowanego pokarmu – s. #9:Q35, #1C, #1D). Wybieraj tylko z zasady tych najlepszych, bądź najlepsze materiały albo te z jakich możesz wyciągnąć coś wartościowego, a jakie są użyteczne bądź potencjalnie mogą być użyteczne dla twoich celów: jedynie wtedy jest to sensowne (powinno to być zawsze widoczne, jeśli idziesz ze swoimi wewnętrznymi motywacjami). Z tego powodu ważne jest zrozumienie, że wiedza zdobyta np. na jakiejś uczelni jest w istocie bez znaczenia lub zostanie szybko zapomniana jako iż jeśli nie miałeś pożądania w jej zdobyciu – to nie zostanie to zapamiętane (a do testów jedynie wykuwałeś po to by zapomnieć po egzaminie).

czynniki pozwalają na szybsze osiągnięcia – jeśli jest ich tobie brak to po pierwsze: musisz uświadomić sobie wiedzę o ich braku oraz wypełnić tą lukę, stosując także i testując w praktyce[1756]). Jednak także ze względu na młody wiek (23 l.) i konieczność jaka z tego wyniknęła, musiało to być zrobione w celu nabrania doświadczenia oraz osiągnięcia pewnego wyleczenia (jakie było konieczne, ze względu na zagrożenie śmiercią – i wobec tego najważniejsze). Jeśli tylko trafi się na solidny grunt, to z pewnością dojdzie do wykorzystania zdobytych informacji, a stworzenie takiego wymagać będzie czasu. Najważniejsze jest przy tym procesie inteligentne planowanie z perspektywą długoterminową. Z reguły robi sie to do czego ma się naturalne predyspozycje, a jest to zawsze wbudowane w wewnętrzne motywacje duszy (czyli te, jakich nikt nie jest w stanie naruszyć długoterminowo, bo są wbudowane w nas – do jakich zawsze mamy 'parę' czyli energię jak i pożądanie, by je wykonywać: na życie). Najważniejsza jest jednak zawsze: dojrzałość moralna, bo jeśli jej brak to majątek zdobyty sprzeniewierzymy, a ludzi znanych: skrzywdzimy naszym postępowaniem. Warto więc zawsze myśleć oraz pozostawać aktywnym na wszelkie sposobności. Zrozum także, że wszystko działa w twoim życiu – na twoją korzyść, nawet jeśli doświadczenia są złe, bo niosą przykre doznania – to są one tam po coś umieszczone. Wiedz, że w życiu zawsze musisz mieć wyzwania i dążyć nieustannie do czegoś, bo jeśli tych jest brak – to jest ono pozbawione jakiegokolwiek sensu, stąd przyjmuj wszystko to co cię spotyka/ wszelkie przeciwności z radością przy czym traktuj je jako naukę, a odmieni się twój pryzmat widzenia i zaczniesz w końcu: żyć, jego pełnią.

Jeśli sam postawisz sobie wysokie wymagania i będziesz tego oczekiwał od innych, to mimo nawet ich inicjalnego sprzeciwu (mogącego trwać nawet długoterminowo): większość ludzi podąży i zacznie się do nich stosować. W tym kontekście nie ma znaczenia to jak jest w danym momencie, a jedynie to jak podejść w sposób zrozumiały dla drugiej strony by przekazać jej instrukcje jakimi ma się ona kierować lub podążać w wyznaczonym kierunku. Niezainteresowani/ niepasujący, zawsze odejdą pierwsi.

Podobnie, jeśli na siłowni na jakiej ćwiczysz nie ma nic co byłoby w rzeczywistości dobre, tj. a) brak jest klucza do zamka, w jakim trzeba oczekiwać na przyjście innej osoby, b) podłoga, jaka jest krzywa, co uniemożliwia pełne ćwiczenie – równomierne obciążenie np. nóg przy przysiadach, c) nakład jaki jest różny mimo identycznie wyglądających krążków (rozpadający się, w złym stanie, niepoważony – nie wiesz ile bierzesz), c) sztangi na jakie nie wchodzi nakład obu typów, d) brak wyciągu, e) brak poręczy do podciągania się, f) linki zawieszone nad głową jakie powodują problemy przy wypychaniu ciężaru w górę w stójce, g) wysoka temperatura panująca jakiej ograniczenie jest limitowane, h) robactwo jakie zostało tam zakonserwowane w wyniku użycia jakiś chemicznych środków co może mieć wpływ na zdrowie, i) żarówka jaka uniemożliwia otwarcie oczu ze względu na jej oślepiające światło – w każdym położeniu, (zostały pominięte wszelkie organizacyjne) to przestajesz o tym myśleć, ale patrzysz jedynie na to – co może być zrobione tj. kupno całkowicie nowej siłowni za 700 zł i wstawienie go do domu x wraz z alarmem (najlepiej dwoma) oraz nową kłódką albo pójście na płatną w pobliżu jako iż usprawnienie istniejącej przy problemie podłogi czy też także: czasie przebywania, ma niski sens (oraz koszcie zabezpieczenia nowego sprzętu). Skupienie na tym *co może być zrobione* by osiągnąć cel, a nie na problemie jest kluczowe (zauważ, że kiedy uwaga jest skupiona na tym ostatnim to powoduje to bezsilność, z tego więc powodu zawsze patrz jedynie jak wykorzystać obecną sytuację do celów własnych). Widzisz?

Przestań także na zawsze przejmować się opinią innych, bo co oni mogą wiedzieć? Nawet jeśli są wybitnymi specjalistami z dyplomem/ samoukami to może jedynie oznaczać tyle, że mają wiedzę od tych, którzy kontrolują instytuje a te mogą być zmanipulowane. Przestań przejmować się opiniami, krytyką czy uwagami kogokolwiek, jednak patrz na nie i czerp z nich. Patrz na fakty, zignoruj całą resztę – zawsze i każdorazowo. W końcu, jeśli idziesz zgodnie z wewnętrznymi motywacjami to wiesz, we wnętrzu – iż działania, jakie są przez ciebie podejmowane są sensowne – nawet jeśli dla każdego i to w sensie dosłownym: nie są/ są chore/ psychiczne/ bezsensowne – to już jest bez znaczenia. Ty to wiesz i nikt inny nie musi, bo zawsze wiesz co masz robić jeśli tylko podążasz za tym. Jest to wbudowane w proces stworzenia oraz mechnizmy zawarte[1757]. **Zdaj sobie sprawę także z tego iż wystarczy, że to co tylko ty wiesz i wierzysz, ma w istocie jakiekolwiek znaczenie.** Wykorzystaj jednak krytykę innych do zwiększenia popularności produktu jaki sprzedajesz, bądź też do sprowokowania innych by obnażyli wady jakie się znajdują, a jakie mogły zostać przeoczone przez ciebie oraz wszelkich pochodnych.

[1756] Ze względu na fakt, iż zdobyta wiedza może słabo bądź źle sprawdzać się w praktyce – co także musi być na uwadze (i docelowo: przetestowane, zawsze). Ograniczeniem ku jej użyciu możesz być także sam i z reguły tak jest, więc ćwicz wolę i wejdź na schematy jakie prowadzą długoterminowo do sukcesu.
[1757] Jednak w odniesieniu z pewnością do rasy ludzkiej, także prawdopodobnie tych jacy mają geny mieszane (jedynie w z pewnością do tej gęstości, w jakiej jesteśmy osadzeni – tego pasma falowego).

Zwiększ swoją świadomość poprzez patrzenie inaczej: jako nie na problem – postrzegając go jako krytykę, ale raczej coś co może być konstruktywnie wykorzystane[1758] w innych celach.

ZNACZENIE, ZNACZENIE I JESZCZE RAZ ZNACZENIE. Zawsze musisz patrzeć na znaczenie – zapamiętaj to sobie głęboko. Po co to robię? Co z tego mam? Czy ma to znaczenie jakiekolwiek, praca jaka jest przeze mnie wykonywana[1759]? Brak znaczenia oznacza niskie motywacje, a te ostatnie oznaczają często brak poczucia sensowności danej pracy i są uosobieniem: niewykonania tej ostatniej, niedokończenia jej i pochodne. Zauważ, że dotyczy to wszystkiego – szkoły do jakiej chodzisz, biznesu jaki prowadzisz i innych. Jeśli nie widzisz znaczenia w tym co robisz – traci to zwyczajnie sens i brak tobie wewnętrznej siły by to kontynuować. Z tego względu zawsze musisz patrzeć i kwestionować znaczenie wszystkiego, co jest przez ciebie wykonywane (jako dodatkowa informacja do s. #3 i praw moralnych zaprezentowanych). Uczyń z tego nawyk.

Nie ma nic ważniejszego niż spokój – wszelka czystość serca i umysłu bez materii złych lub egoistycznych myśli. Zapewne do zrozumienia tego dojdziesz w procesie.

Wiedza jak i jej obszary muszą być sensowne i naprawdę cię interesowac a informacje zdobyte przydatne w twoich celach. Zdaje się iż to także musi być dla ciebie źródłem przyjemności, że dzięki tym działaniom, ku zdobyciu wiedzy jak i umiejętności wymaganych – przybliżasz się lub jesteś w stanie osiągnąć to: co jest dla ciebie ważne. Jest to analogią do wewnętrznych motywacji duszy (w innym ujęciu). Inaczej: wszystko musi, a przynajmniej większość działań: wynikać czy też pochodzić – z kluczowości celu głównego, jaki to musi być zgodny z naszymi wewnętrznymi dążeniami.

Znaczenie jakie ma w życiu autora wprowadzenie powyższego (oraz nauka związana z procesem) jest to, by przygotować się na przyszłość tak aby poradzić sobie ze wszelkimi wyzwaniami. W przypadku wprowadzenia produktu i znacznej sprzedaży pozwoliłoby to temu ostatniemu na początkowe zyski rzędu conajmniej kilkudziesięciu – kilkuset tysięcy złotych (typowo 50,000 – 100,000 zł miesięcznie)[1760] co przełożyłoby się na dalszy rozwój, jaki umożliwiłby dojście do niezależności finansowej. Sens oraz znaczenie pracy jest widoczne, istotne oraz ważne dla tego ostatniego, stąd jest to umotywowane wysoko-skoncentrowaną pracą, jaka jest nastawiona na osiągnięcie wyznaczonego celu.

W realnym świecie – musisz patrzeć na rzeczy takimi jakie są, a nie takimi jakimi chciałbyś aby były.

Musisz zrozumieć, że działania niemoralne – przynoszą zapłatę natychmiastowo (tj. kradzieże, rozboje). Z kolei: działania moralne są znacznie oddalone w czasie i prawdziwy plon, podobnie jak u roślin –

[1758] Istotne wydaje się tu skorzystanie z metody, jaka została zaprezentowana na początku, tj. wejścia z celem: np. wywołania największej popularności/ widzialności/ sprowokowania odpowiedzi (może być kilkadziesiąt powodów) by skupić uwagę innych na symptomie, przyczyniając się do popchnięcia twojej agendy. Jeśli pokażesz innym, że są bezsilni mimo czegokolwiek to zobaczysz w końcu tych jacy wierzą w ciebie – jest to esencja. Ty z kolei wiesz, że musisz zdobyć wymagane doświadczenie by przejść dalej w procesie nauki oraz realizacji celu założonego (a praca wykonywana, jest tego niezbędnym i całkowicie koniecznym: elementem). Wiedz także przede wszystkim to: iż jeśli osoba odwołuje się do czegokolwiek innego, niż uzasadnione i w pełni wytłumaczone informacje – to jest to w istocie krytyka tzw. bezsensowna, czyli mająca na celu odwiedzenie cię od celu. Zwróć jednak uprzednio uwagę na to, co było tematem pytania oraz w jaki sposób zostało ono zadane – czy też elementem, bądź przedmiotem tej krytyki – często ludzie mają rację i widzą to co ty mogłeś pominąć: skorzystaj więc z tej pomocy zawsze. Wprowadzaj zmiany natychmiastowo, zgodnie z listą priorytetów i wiedz iż opinie innych są także nieocenionym źródłem informacji, z jakiego się korzysta, by w przyszłości wykonywać daną pracę: lepiej. Karm się typowo krytyką, bo jeśli jej brak – to zapewne musisz zrewidować czy aby cele wyznaczone: są moralne oraz zgodne z dążeniami wewnętrznymi twojej duszy, pierwszorzędnie.

[1759] Także: czy mogłoby to zostać wykonane efektywniej/ pominięte/ czy jest sensowne tego wykonywanie. Jeśli nie – to pomiń ten krok, na zawsze o ile brak jest w nim istoty jego wykonania. Kwestionuj zawsze wszystko i każdy krok w procesie (a także jego pojedyncze elementy, aż do najmniejszego).

[1760] Ten ostatni osobiście uważa, że w Polsce znalazłaby się grupa klientów 50,000 miesięcznie jaka kupiłaby 1 tabletkę jednokrotnie w ciągu tego czasu, co każde 30-31 dni. Byłoby to z pewnością grupa znacznie większa krajowo i przeogromnie większa światowo (nawet dochodząc do sprzedaży 10-50 mln tabletek sprzedanych miesięcznie co by dało identyczną wartość zysku). Autor byłby regularnym klientem nr #1 tego produktu, gdyż regularnie jest on u niego w użyciu.
Konieczne jest przy tym zauważenie, że jeśli ten ostatni nie widzi się na libacji alkoholowej – bez użycia produktu, to prawdopodobne jest iż inni: nie będą także widzieć siebie też, co zresztą zostało potwierdzone na grupie kontrolnej (patrz wyżej).

często jest wydawany po latach[1761] co pozwala na wzrost produktu jak i eliminację wad oraz zdobyciu doświadczeń, umiejętności i wiedzy koniecznej. Tylko jedna z tych dróg prowadzi do szczęścia i pełni w życiu, mimo iż ta niemoralna[1762] jest konieczna do rozwoju moralnej (stanowi bodziec, ukazuje wady, prowokuje – obie te siły wzajemnie się uzupełniają i powodują rozwój co jest celem najwyższym).

[1761] Jeśli działania te były sensowne, mądrze przemyślane – podobnie jak przy udanym napadzie.
[1762] Pieniądze pochodzące z przestępstwa (ścieżki niemoralnej) są tzw. 'lekkie' ze względu na to iż nie posiadają wartości duchowej, jaka jest dołączona do pieniędzy zdobytych drogą moralną: są przejadane, łatwo znikają z rzeczywistości – w istocie traci się je w bardzo szybkim tempie, o czym z pewnością każdy miał szansę w pewnym punkcie swego życia się przekonać (nie bez powodu jest to często nazywane w wielu tradycjach: pieniędzmi skażonymi czy też brudnymi). Jednym ze sposobów w jaki duchowe tradycje na całym świecie radzą by problem ograniczyć, to by oddać połowę dochodu biednym bądź potrzebującym.
Akcje niemoralne są związane z powrotem karmy co wiąże się prawdopodobnie z cierpieniem ze względu na sam charakter przestępstw: ta ostatnia może zostać wymierzona w więzieniu bądź też na wolności – stąd najważniejsze jest by wybrać jedynie ścieżkę moralną i na niej oprzeć swój sukces – wtedy będzie on zbudowany na solidnych fundamentach. Jeśli jesteś zaangażowany w niemoralną działalność to zakończ ją teraz i najlepiej wyjedź dziś by rozpocząć nowe życie gdzie indziej (spłać to co jesteś winien, zadośćuczyń wszelkie problemy jakie pozostawiłeś i proś jedynie o najszybsze i najodpowiedniejsze zczyszczenie karmy). Podobnie postąp, jeśli trzymasz się z osobami niemoralnymi – bez wzgledu na zyski. Zawsze znajdzie się ktoś, kto ze wzgledu na brak tej wiedzy czy też okoliczności lub z innych powodów czy pobudek: wejdzie w ten świat – ty go unikaj, za wszelką cenę bo koniec jest z zasady nieprzyjemny (problemy, znaczące cierpienie, długie więzienie lub śmierć jednak co najgorsze: często stracone, zaprzepaszczone i przegrane życie – jeśli obudzenie się nie nastąpi dziś).

ZNALEZIENIE POMYSŁU, ZREALIZOWANIE GO I DOJŚCIE DO CELU POPRZEZ NAUKĘ W PROCESIE – ROZPOCZĘCIE DROGI

Wraz ze wskazaniami sekcji #3 został opracowany plan modlitwy, jaki zapewni tobie iż droga zostanie dla ciebie wyznaczona, a jaka będzie zgodna z twoimi wewnętrznymi motywacjami (co zapewni tobie szczęście w procesie). Jest to najważniejszy zapis z całej książki, więc wykonaj go.

Jeśli chodzi o ostatnie rady – przyjrzyj się im poniżej.

Zwykle rób także odwrotność tego, co robią inni a wyróżnisz się i zyskasz publikę (zainteresowanie). Także: zrób zawsze wszystko lepiej. W końcu lata pracy: zwrócą sie z nawiązką, dzięki takiej długoterminowej postawie. Rób to czego nie robią inni, bo to jest kluczem do sukcesu.

Zawsze masz [wielkie] pieniądze i je zawsze akumulujesz [bogactwo. majątek]. Zawsze ci się chce i zawsze wykonujesz[1763] zadania. Wykonujesz wszystko perfekcyjnie i zawsze w możliwie najlepszy sposób, dając z siebie najwięcej. Jesteś pobudzony i skory do działania, mając uprzednio przygotowany plan jaki aktualizujesz stale oraz z jakim pracujesz[1764]. Skupiasz się zawsze na tu i teraz, działasz wg tego ostatniego i przewidujesz trendy przyszłościowe. Patrzysz na to co może być zrobione dziś i robisz to po to, by mieć: lepsze jutro.

W tym świecie nigdy nie ma nic za darmo, a na wszystko trzeba zapracować. Od efektów tej pracy będzie zależało nasze wynagrodzenie (nie tylko w kwestii finansowej). Jesteś stale obserwowany, nawet jak nikt nie widzi ani nie słyszy, a dzieje się to na poziomie twoich myśli.

[1763] Kiedy praca zostanie wykonana w trybie natychmiastowym, to masz prawo do krótkiego odpoczynku – będącego ułamkiem czasu w jakim praca ta była wykonywana, o ile nie istnieje inna potrzeba. Z tego więc powodu dajesz z siebie wszystko, każdorazowo.

[1764] Istotne jest programowanie umysłu, z wzorcami zachowań jakie zostały m.in. zawarte w s. #9:Q23.

NAJWAŻNIEJSZA METODA PROGRAMOWANIA

Znajdź 15 powodów dlaczego chcesz stać się bogaty już dzisiaj – zapisz je na kartce i noś przy sobie stale (najlepiej w portfelu). Niech pierwszy powód będzie najważniejszy, jako cel główny pożądania i najbardziej motywujący. Zacznij od:

Chcę zdobyć 50 tys. zł w zgodzie z moimi wewnętrznymi motywacjami duszy – jedynie w moralny i najlepszy dla mnie sposób oraz proszę o skierowanie mnie na drogę to umożliwiającą:

1. **Bo chcę ..**
2. **Bo chcę ..**

...

15. **Bo chcę..**

Czytaj sobie ta kartkę codziennie przed zaśnięciem – rób to z przekonaniem. Upewnisz się w ten sposób, że wszystko jest szczerze – musisz wiedzieć, iż jesteś w stanie to osiągnąć, stąd wyznacz sobie początkowo cele realne tj. 50 tys. złotych (lub mniej) albo jakikolwiek inny cel, zgodny z twoimi założeniami (jako, że większość chce pieniędzy, to zostało to użyte w przykładzie). Sporządzaj także listę z pomysłami: rano i wieczorem – po prostu nasłuchuj, co się pojawi (wszystko musi być zapisywane w oddzielnym zeszycie). Powody muszą być sensowne – kupywanie poszczególnych przedmiotów stanowi tylko jeden punkt na liście. Jeśli nie zdobyłeś jeszcze prawdziwych i szczerych celów uzasadniających: po co potrzebne są tobie pieniądze – to jeśli te się pojawią, to zapisz je od razu na kartce jaką trzymasz przy sobie (rób tak zawsze, z jakimikolwiek pomysłami). Niech każde nowe zadanie zaczyna się od ‘Bo chcę’ i najlepiej zrób to ćwiczenie od razu (potrzebowanie nie jest powodem – to mają być jasne i sprecyzowane wartości, tj. np. dzięki temu będziesz mógł się przedostać i pozyskać współpracę najlepszych czy dalej rozpowszechniać swoją naukę albo zbudować wolność finansową dla siebie oraz swojej rodziny – powody te muszą być szczere i prawdziwe dla ciebie, wszystkie z nich[1765]). Wykonuj to conajmniej przez kilka miesięcy, a pewne subtelne zmiany zaczną się pojawiać w twoim życiu.

Programuje to twój podświadomy mózg na znalezienie rozwiązań, jakie w końcu pojawią się w twojej rzeczywistości – jednak musisz najpierw uwierzyć, by zobaczyć: jest to jedyna zasada. Nim, to się nie stanie w pełni, nic się nie zmieni – jeśli nie wierzysz w to co napisałeś, że możesz osiągnąć te cele – to zmień je, zacznij np. od 200 czy 500 zł[1766]. W to chyba jesteś w stanie uwierzyć? Kontynuuj ten proces. Zapewne w czasie twoje obecne przekonania jak i podejście się zmieni, co zapoczątkuje dalsze zmiany. Wypowiadaj słowami tą modlitwę w dni parzyste (może być to robione bardzo cicho), a czytaj w myślach w dni nieparzyste (przez conajmniej min. trzy-cztery miesiące). W czasie oczekiwania na inspirację, jesteś zobowiązany do zademonstrowania swoim postępowaniem iż zależy tobie na zrealizowaniu tego ze szczerością, a osiągniesz to poprzez odpowiednie działania nakierunkowane na ten cel (przeczytanie książki dot. tematu, zobaczenie znacznej ilości edukacyjnego materiału wideo oraz ukazanie chęci zmiany – pamiętaj, że uczuć ani intencji nie oszukasz, więc jeśli będą one wymyślone i wypowiedziane nieszczerze, nie wynikając z potrzeby czy też prawdziwego pożądania[1767] – to do niczego nigdy nie dojdzie, więc pierwszorzędnie cele muszą wypływać z serca czy też potrzeby, na jaką jesteś w stanie zapłacić wysoką cenę by ten cel zdobyć). Zauważ w końcu pewne zmiany, to pewne.

Wiedz, że kiedy pomysły się pojawią to musisz działać i to natychmiastowo [!] oraz możliwie najlepiej, jako iż jedynie to gwarantuje sukces (jakiekolwiek opóźnienie spowoduje utratę okazji i konieczność powtórzenia procesu ponownie – co może wiązać się z dodatkowym kilku-kilkunasto nawet miesięcznym oczekiwaniem, czego chcesz uniknąć – ten czas musisz

[1765] Będąc także napisanymi w sposób tylko tobie zgodny lub znany – personalny.
[1766] Czy nawet 50 zł, jeśli jesteś w pełnym zwątpieniu dot. tej metody.
[1767] Wielu zapewne użyło by terminu: serca, czyli z motywacji duszy. Często okazuje się, że to co chcemy – nie zawsze faktycznie jest tym czego w istocie pożądamy, a po zastanowieniu się – nie jest to coś co jest dla nas najważniejsze, mimo iż może to stanowić ‘wymówkę’ na pytania jakie mogą napłynąć bądź do propagandy, jaką siejemy na zewnątrz osiągając np. cel akceptacji u grupy z jaką się trzymamy/ otoczenia – miej to na uwadze. Jest to tylko praca jaką tylko ty możesz wykonać.

zawsze poświęcić na zdobycie wiedzy w sektorze). Zawsze, pomysły jakie otrzymasz będą na twoje obecne siły i będą możliwe do wykonania przez ciebie – jest to gwarantowane, a będzie to musiał być włożony twój wysiłek oraz zademonstrowane twoje poświęcenie jak i praca w celu zmiany siebie – swojego charakteru, nabranie dyscypliny i innych pobocznych. Bądź świadomy także przede wszystkim tego, iż cel ten nie będzie z reguły zawsze osiągnięty po pierwszym doświadczeniu/ czy też pracy – pomyśle – wymień cokolwiek, ale często zrealizowanie jednego → przybliży do drugiego, a to drugie przybliży → do trzeciego (np. zajęcia) w jakim to z kolei się okaże, że bez poprzednich dwóch (jakie zakończyły się fiaskiem/ porażką/ wymienić cokolwiek, czyt. bez wiedzy i doświadczenia w nich zdobytego) nie było możliwe osiągnięcie tego wyznaczonego celu, ze względu na brak umiejętności i niewiedzy – z twojej tylko strony (w domyśle: do osiągnięcia celu podanego w przykładzie). Bądź tego pewien (osiągnięcia celu, otrzymania go), bo mechanizm jest uniwersalny i zawsze działa (jednak ponownie: najpierw musisz w to uwierzyć, a dopiero będziesz w stanie to zobaczyć/ odczuć w rzeczywistości – nigdy odwrotnie)[1768]. Zacznij teraz od wypisania 15 powodów. Napisz je ręcznie.

Zrób to i kontynuuj ten proces codziennie, aż do osiągnięcia celu. Jest to najistotniejszy zapis z całej książki.

MUSISZ POCZUĆ, ŻE TE PIENIĄDZE JUŻ MASZ – BEZ WZGLĘDU NA TO W CO WIERZYSZ LUB MYŚLISZ O INNYCH. WYOBRAŹ JE SOBIE PRZED SOBĄ, POMYSŁ NA CO JE WYDASZ I CO Z NIMI ZROBISZ – ZAZNAJOM SIĘ Z TĄ MYŚLĄ I PRZYTRZYMAJ JĄ POCZĄTKOWE TRZY MIESIĄCE W GŁOWIE CONAJMNIEJ – OSWÓJ SIĘ Z NIĄ W PEŁNI: CAŁKOWICIE NIĄ PRZESIĄKAJĄC. ZACZNIJ ŻYĆ W UMYŚLE ŻYCIEM, W JAKIM JUŻ CIESZYŁBYŚ SIĘ ZE ZREALIZOWANIA TEGO CELU (ZDOBYCIA I POSIADANIA TYCH PIENIĘDZY).

Jak będzie to wyglądało – zostało opisane w trakcie całej książki, a jedyne co musisz z tego wiedzieć iż prawdopodobne będzie (w zależności od celu) przejście przez szereg nauk, jakie to zawsze wiążą się z cierpieniem i wysiłkiem – w celu zdobycia wiedzy jak i umiejętności, a także doświadczenia – dzięki to jakiemu, będzie możliwe zrealizowanie wyznaczonego marzenia. Jedyne co musi być zachowane, to pierwszorzędna wiara w sam cel czy też marzenie oraz wiara w proces, że w końcu zostaniesz wprowadzony na drogę ku jego osiągnięciu (konieczne jest zaczęcie od inicjalnej ufności i początkowo będzie to wystarczające). Jeśli tylko te dwa warunki zostaną spełnione to prawo zadziała zawsze i dla każdego, bez znaczenia na wszystko inne – twoim zadaniem jest jedynie sprawdzić się i zrobić wszystko to co możliwe. W końcu się uda.

Najważniejsze jest przy tym zrozumienie, że przy tym mechaniźmie nie ważne jest gdzie jesteś teraz, kogo znasz albo jakie zasoby posiadasz: czy są to ostatnie 3 zł jakie masz w kieszeni. Nie ważne, o ile nie wpływa to na twoje wierzenia. Jeśli wiesz, że możesz to mechanizm zadziała – jeśli myślisz iż najpierw musisz zdobyć określoną kwotę to wierzenia także ulegną zmianie. Myśl o tym raczej jako chwilowym doświadczeniu jakie to ulegnie zmianie, dzięki zmianon wierzeń. Pamiętaj, że to iż masz ostatnie pieniądze przecież wcale nie przeszkadza tobie w osiągnięciu większych, a w powodzenie wpierw musisz uwierzyć i zadziałać. Niech więc tak będzie.

Jeśli cokolwiek wykonujesz to albo robisz coś w najlepszy sposób albo w ogóle – nie idź nigdy na kompromisy. Nikt nie podziwia nigdy średnich, a jedynie najlepszych. Także brak jest wynagrodzenia z takiej postawy[1769] a jakiekolwiek inne podejście prowadzi zawsze do bycia średnim (jako, że nawyk się umocni). **Jak coś ci się nie podoba to zmień to sam, gdyż często jest to jedyna droga. Z reguły zrobienie czegoś gorzej niż w sposób najlepszy – powoduje to, iż praca musi zostać powtórzona**

[1768] Zdaj sobie także sprawę, że niekoniecznie będzie to coś magicznego. Bądź czujny i patrz więc zawsze na to czy cel, aby przypadkiem nie został już zrealizowany, a ty – możesz nawet tego nie zauważyć. Wyznacz kolejny, jeśli tak się stanie.

[1769] Nie tylko często: finansowo, ale również duchowo (mniejsze przysporzenie energii moralnej, ze względu na niższe motywacje jakie są symptomem podejścia w ten sposób, do wykonywanej pracy).

jeszcze raz, od samego początku. Zrób powyższe ćwiczenie nim przejdziesz dalej. Większośc ludzi sukcesu, korzysta z tego mechanizmu nieświadomie.

Wszystko to test – twojej cierpliwości, przede wszystkim. Jeśli twój produkt jest dobry to zostanie sprzedany w milionach, a ty będziesz bogaczem. Jeśli mądrze zainwestujesz. Wiedz, że reszta to tylko tło dla twoich celów, z jakiego czerpiesz. Patrz więc wobec tego na swoje życie jako pewne etapy. Prawo, rozpościera się także o cele niematerialne, więc wykorzystaj je w identyczny sposób do nich – pamiętaj iż możesz być zawsze skupiony i oczekiwać tylko jednego, w danym momencie (w sensie jedności przeznaczenia, bo celów może być więcej[1770]). Wiedz jescze, że zawsze czas działa na twoją korzyść w tym mechaniźmie. Trzymaj w ryzach także swoje emocje i przestań poganiać cokolwiek, a zachowaj raczej pełną i spokojną pewność, że cele zostaną osiągnięte i działaj zawsze natychmiastowo i najlepiej (także jednocześnie robiąc wszystko w miarę szybko, lecz dokładnie oraz przede wszystkim: dynamicznie). Jesteś właśnie testowany w ten sposób, przez cały czas – twoja wiara i wiedz to. Jeśli stracisz tą ostatnią w procesie – to już przegrałeś. **Bądź więc ufny zawsze we wszechświat i prawa w nim istniejące – aż do samej śmierci (w sensie dosłownym i jakkolwiek to brzmi), bo może musi nastąpić okres oczekiwania nim okazje się pojawią (co jest częstsze w przypadku większych celów)[1771]. Wykorzystaj najlepiej ten czas.**

Zdaje sobie sprawę, że ludzie którzy umią liczyć – liczą jedynie na siebie i w esencji mają rację, gdyż daje to pełne poczucie kontroli, co jest kluczowe. Postępuj więc podobnie: licz jedynie zawsze na siebie. Najlepsze biznesy charakteryzują się tym, że przyjmują swoich klientów nawet po zamknięciu, więc nawet jeśli inicjalnie wydaje się to nieopłacalne, to wiedz iż klient jaki jest obsługiwany jak bóg – zawsze powróci. Daj o tym znać wyraźnie twoim odbiorcom. Informuj tych ostatnich o sprawach dla nich ważnych, nawet jeśli są to złe wiadomości. Bądź zawsze przezroczysty, bo szczerość i otwartość zawsze wygrywa w relacjach z tymi ostatnimi. Daj także zawsze coś ekstra i stwórz filozofię, jasny kierunek jakim będziesz podążał oraz za jakim inni pójdą, dzieląc twoją wizję.

Zauważ także, że z reguły największe firmy[1772] powstają tak, iż zaczynają działalność z pewną linią produktów, będąc na rynku średnimi i działają tak przez wiele lat, a nawet dekad – nim dojdzie do zbudowania pewnego kapitału, jaki w przyszłości: pozwoli docelowo na zdobycie inwestorów czy też na wdrożenie nowych innowacji, jakie umożliwią stanie się pionierem w rynku, numerem #1 przez pewny okres czasowy – notując znaczne przychody i często przeistaczając się w korporacje. Zawsze praktycznie tak jest, gdyż doświadczenie jak i umiejętności zarządców wzrastają wraz z procesem nauki jak i setkami porażek wcześniejszych. Z powyższego więc: **rozpocznij ruch w kierunku marzeń jakie chcesz osiągnąć, skup się na tym jak możesz zmienić/ ulepszyć życie innych – jacy zapewnią tobie pieniądze za realizację powyższego, które to z kolei będą mogły zostać użyte na spełnienie twojego własnego celu**[1773].

Nigdy nie wie się wszystkiego[1774] ani nie może się przygotować na daną/ wszystkie sytuacje (jest to po prostu niemożliwe) stąd trzeba zawsze zacząć z tym co się ma (w istocie wiedząc jedynie tylko tyle ile

---

1770 Co z zasady oznacza ustalenie tylko jednego celu głównego, a wszystkie inne mogą być go komplementujące bądź też uzupełniające: jakie złożą się na ten największy pojedynczy (patrz np. zdobycie x sumy pieniędzy, a wszystko inne – to tylko podbudowa, jaka to umożliwi czy też pomoże w jego kierunku). Jako zły przykład, który nie może być zastosowany to np. posiadanie kilku celów głównych jak: zdobycie x sumy pieniędzy, zdobycie pucharu narodowego, znalezienie dziewczyny – wtedy jest prawdopodobieństwo iż mechanizm nie zadziała, jednak przedefiniowanie celu typu: zdobycie pucharu narodowego (jako cel główny) przy znalezieniu dziewczyny (cel poboczny, mający wpływ na główny) jest już ustalony sensownie, bo uwaga jest skupiona tylko na pojedynczym – najważniejszym. Pieniądze mogą także być tego efektem, jednak najpierw musisz spełnić cel główny, a następnie: myśleć o kolejnym (identycznie: zdobycie x sumy pieniędzy, przy znalezieniu dziewczyny jaka wspomoże wykonanie celu głównego). Zauważ, że nie możesz mieć wszystkiego naraz o ile nie będzie to sensownie ustalone – zawsze musisz dokonać wyboru i zadecydować o pojedynczości swojego przeznaczenia.

1771 Konieczne jest tu tylko dopowiedzenie, że wiarę taką i pewność – uzyskuje się po latach i tylko zapewne jeśli zdobędzie się wiedzę dot. najprawdopodobniej całego zagadnienia czy też jego przeważającej części, co zostało uczynione przez autora i ma największe znaczenie (jako iż jest ona poparta szeregiem wielu doświadczeń, niektórych b. bolesnych i przeznaczonych jedynie dla ludzi poszukujących najwyższego zrozumienia, z dodatkowymi czynnikami dodanymi). Ten zapis: jest to jednak esencja.

1772 Więcej: http://xernt.com/Entrepreneurial-mistakes-while-doing-business-how-to-hire-people.

1773 Jako iż te ostatnie: jest najczęściej związane z pieniędzmi.

1774 Noś zawsze w sobie poczucie tego, iż jest zawsze coś czego możesz nie wiedzieć i szukaj tego stale, by znaleźć. Powstrzymaj także swoje naturalne reakcje by móc dać innym powiedzieć to, czego ty – możesz być ignorancji w.

jest potrzebne do rozpoczęcia danego przedsięwzięcia). Na tym polega właśnie proces nauki, jaki prowadzi do zdobycia doświadczenia, co prowadzi w czasie – do odniesienia sukcesu.

Zacznij od teraz.

PODSUMOWANIE

Ta rzeczywistość jest sterowana poprzez szereg praw, jakie podlegają ściśle zidentyfikowanym oraz jasnym wartościom. Fizyczność jest jedynie manifestacją tej energii. Pewne systemy jak i techniki sprawdzają się w starciu z tymi prawami, jednak to najważniejsze są intencje i motywacje jakie są w ten proces zaangażowane – same z siebie one nigdy nie zadziałają, jako iż to owe prawa zarządzają przyznawaniem wiedzy oraz doświadczeń, a jakie to tylko działają w pełni – jeśli zrozumienie danej jednostki jak i doświadczenie połączone z wiedzą są w stanie dojść do pewnego poziomu (czyt. praca wykonana). Wobec tego, w uproszczeniu: lepiej zacznij działać i to natychmiastowo, jeśli zamierzasz cokolwiek osiągnąć. W tej publikacji zostały udostępnione tobie metody pozwalające na maksymalnie efektywne pojęcie, zastosowanie użytecznych narzędzi oraz przede wszystkim została udostępniona elementarna wiedza o procesach jakie składają się na wynik, jednak czy go osiągniesz lub czy rzeczy pożądane zdobędziesz: zależy tylko i wyłącznie od ciebie. Zrozum to[1775].

Wiedz także, że rzeczy same się nie dzieją – by spełnić marzenia musisz zacząć je realizować. Jeśli marzysz o napisaniu książki to sam musisz ją napisać – podobnie sprawa ma się ze wszystkim innym. W czasie – nauczysz się i będziesz robił to automatycznie, stąd z tego powodu – zawsze najważniejsze jest by zacząć: zrób ten ruch od teraz i wykonaj ćwiczenie zawarte powyżej, a twój los – niedola jak i całe życie wejdzie na najwłaściwszy dla ciebie tor. Tylko ty i jedynie ty, możesz tego dokonać. Uwierz w to, że to osiągniesz i zacznij działanie – jako iż jedynie wtedy to się dokona, jest to zagwarantowane.

Zapewne wiele razy dojdziesz do wniosku: ‘jak tak ma wyglądać proces nauki, to ch*j z tym wszystkim’ i będziesz chciał z niego zrezygnować, jednak do czasu kiedy dojdziesz do tego momentu – będzie już za późno na zmiany, bo nie będzie już innej drogi. Jeszcze trochę czasu i uda się – wytrzymaj.

Pamiętaj. Najbezpieczniejszą opcją jest zawsze by być grubym w podejmowanych akcjach – by wchodzić w nie zawsze z rozmachem. Uświadom sobie, że ci którzy cały pracują nie mają czasu na zarabianie, bo to ostatnie trzeba przemyśleć i zaplanować przede wszystkim, a dopiero później wykonać. Wiedz także, że często jedno najmniejsze – nawet nie ma znaczenia jak małe: niedopatrzenie czy zaniedbanie, o ile jest ważne a zostało przeoczone – może oznaczać przegraną, dwa takie niedopatrzenia oznaczają przegraną, a trzy: katastrofę. Dbaj nawet o najmniejsze z ważnych szczegółów z możliwych i połóż na nie zdecydowany nacisk, w tym co robisz gdyż to one często decydują czy będziesz wśród najlepszych.

Wiedz także, że by stać się najlepszym albo odnieść prawdziwy sukces – potrzebujesz poświęcić conajmniej 10,000 godzin (dziesięć tysięcy) pracy[1776] w temacie twoich dążeń/ zainteresowań – w obszarze projektu pracy zarobkowej[1777]. Zrozum to i zacznij lepiej nabijać ten licznik od teraz. Jedynie najlepsi poświęcą się i odniosą w tego wyniku to co chcieli, bo jest to uniwersalny czas jaki pozwoli tobie nauczyć się i jest ważny dla każdego.

Musisz zdać sobie przede wszystkim sprawę, że nie możesz kontrolować wszystkiego[1778] – jednak możesz to co najważniejsze i z zasady jest to więcej niż wystarczające. Istotne jest to także do wykonywanej pracy – nie jesteś w stanie zrobić rzeczy wszystkich, ale zawsze jesteś w stanie zrobić rzeczy najbardziej istotne, mające największy wpływ na osiągnięcie celu – najważniejsze. Podobnie jest także, z wiedzą: wszyskiegonie możesz wiedzieć i znajomość wszystkiego jest bezsensowna – jednak zostanie podążone dalej: chcesz wiedzieć to co najważniejsze, ważne i pomniejsze, zostawiając nieistotne innym (chociaż także okazyjnie w nim szukając dalszego

---

[1775] Konieczne jest także zrozumienie, że zdrowie jest silnie skorelowane z myśleniem, stąd tak wielki obszar został mu poświęcony w tej publikacji. Jeśli czujesz się źle, sfrustrowany w wyniku braku narzędzi oraz metod jakie mogą być użyte by zmienić przyczyny – twoje zdrowie podupadnie, w wyniku myśli jakie utrzymujesz w umyśle.
[1776] Jest to wspólna cecha wszystkich ludzi jacy kiedykolwiek odnieśli spektakularny sukces – większość nie dochodzi nawet blisko tej liczby i jest to często jedyną różnicą jaka odróżnia ich od tych, którzy w życiu prawdziwie wygrali (Gladwell, Malcolm – Outliers, The Story Of Success).
[1777] Także, dotyczy to przyczyny – dlaczego jeszcze nie odniosłeś sukcesu. Jeśli wartość twojej pracy zainwestowanej jest poniżej tego poziomu to musisz mieć to zawsze na względzie i kontynuować wysiłek. Najlepsi, w historii oraz obecnie zawsze zainwestowali znacznie więcej czasu powyżej tej wartości, mimo iż może wyglądać to tak jakby im to przyszło, bo było to robione za czasów ich młodości – przez co teraz mają przewagę i wygląda to tak, jakby mieli naturalne talenty.
[1778] Z zasady, taka twoja osobista kontrola jest nieefektywna, szkodliwa i wręcz destrukcyjna (w sensie: aż do rozłożonego ostatniego elementu układanki) i wobec tego: nie jest wymagana.

zrozumienia). Wstajesz, by każdego pracując by zwiększać kontrolę, wiedzę i zrozumienie oraz wykorzystać ją w życiu doczesnym do celów własnych (wiedza i umiejętności przechodzą do następnej reinkarnacji[1779] a ich ponowne poznanie – przypomina zdmuchnięcie kurzu, jako iż są dostępne od razu i wyuczone). Skup się wobec tego więc na konkretach i priorytetowo zawsze tylko, na najważniejszym.

Każdego dnia wykonujesz powtarzające się i składające na twój sukces: nawyki, by doszło do ich utrwalenia, a później wzmocnienia[1780] – tak byś wykonywał je stale, bez większego zastanowienia i automatycznie (co implikuje konieczność wykonywania codziennej, systematycznej i wysoko-zmotywowanej pracy). To one przeświadczą o twoim powodzeniu.

Sprzedajesz emocje, a nie produkty. Ludzie kupują emocjonami, a nie logiką. Jeśli nie wiedzie ci się w biznesie to zmień produkt albo zmień sposób/ miejsce odniesienia – inaczej: jego zaczepienia emocjonalnego czy też sposobu sprzedaży, o ile nie występują inne ograniczające czynniki bądź przyczyny. Życie bez silnie motywującego oraz istonego dla nas celu jest pozbawione jakiegokolwiek sensu. Upewnij się, że zawsze taki masz.

Autor ma zawsze plan tylko na dany pojedynczy dzień, ale wizję długoterminową. Zawsze jest wykonywane wszystko od razu, natychmiastowo – wg największego priorytetu pierwszorzędnie (realizując zawsze pierwsze i jedyne to co najważniejsze znaczeniowo). Prowadzi to długoterminowo do oczekiwanych efektów.

Choćbyś był sam na horyzoncie i wszyscy wątplili, przy braku kogolowiek wspierającego – musisz pracę kontynuować. Jest to najważniejsze ze wszystkiego: wytrwałość[1781]. Bez niej, każdy wysiłek jaki podejmiesz będzie próżny, więc ćwicz tą cechę. Zawsze robisz wszystko to co moralne i wszystko co może zostać zrobione, bo tylko to daje tobie spokój myśli iż zrobiłeś absolutnie wszystko, a praca została wykonana.

Stwórz w myślach mentalny obraz swojej osoby i własnego wymarzonego życia i nigdy go nie kwestionuj, tylko w niego uwierz i czyń by dojść do niego. To praca, a nie zabawa – jest tym, co daje prawdziwą przyjemność.

[1779] Wcielenia, kolejnego życia.

[1780] Jednym z kluczowym jest także to, by każdego dnia być w poszukiwaniu nowej wiedzy jaka da tobie tzw. krawędź czyli przewagę w sektorze (ang. edge).

[1781] W efekcie, dwu-trzy krotnie lub jeszcze więcej z reguły zajmuje wszystko czasu, niż jest to inicjalnie zakładane. Jeśli więc twoje motywacje nie są oparte na wewnętrznych dążeniach duszy, to wiedz iż z pewnością zabraknie tobie tej ostatniej w projektach czy przedsięwzięciach jakich się podejmiesz. Przestań się jednak tym zrażać: rób częstsze krótkie maks. 1-2 dniowe przerwy by ponownie powracać do prac już z 'naładowanymi' bateriami. Pamiętaj, że szybkie i gwałtowne ruchy powodują tzw. 'spalanie się' a w najważniejszy w zdobyciu celu jest: długotrwały, codzienny wysiłek. Wygrywa często nie zawodnik najszybszy, a ten najbardziej wytrwały gdyż on dobiega zawsze do mety – mimo iż nie są to zawody. Bądź wytrwały i ćwicz tą cechę, zawsze.

CHARAKTERYSTYKA LUDZI POTĘŻNYCH[1782] ORAZ SPECYFICZNE KROKI I POSTAWY POZWALAJĄCE NA STANIE SIĘ WPŁYWOWYM I PROMINENTNYM CZŁOWIEKIM JAKIE DA POCZUCIE MOCY I SPEŁNIENIA

Podsumowując, wszystko sprowadza się do zmiany potęgi oraz przekonań w celu wspięcia się na szczyt swoich możliwości oraz zdobycia wiedzy i innych jakie by to umożliwiły. Zdrowie jest ważne, jednak to co psychiczne jest ważniejsze[1783]. W wyniku tego poczucie mocy jest tym, co da tobie pewność w czasach mniej urodzajnych bądź kryzysu (w tym psychicznego). **To uczucie potęgi może zostać jedynie osiągnięte jeśli podejmiesz taki wysiłek oraz zabezpieczysz się na wszystkie możliwości. Z tego wyniknie spokojna pewność siebie i przeczucie, że kiedy cokolwiek się stanie – to ty wiesz, iż zawsze sobie poradzić[1784].**

W istocie ludzie są smutni lub bezsilni, z tego powodu iż często nie posiadają wystarczająco mocy (lub nie czują się wystarczająco silni) by poradzić sobie z problemami i wyzwaniami dnia. Jest to wynikiem dlaczego tak wiele osób ucieka np. w narkotyki, jakie są tylko formą zapomnienia i radzenia sobie z tymi ostatnimi[1785]. Temat mocy jest generalnie szeroki i ma aplikacje do każdej formy twojego życia. W ogóle: **brak mocy oznacza często dla osoby – zatracenie poczucia kontroli nad rzeczami oraz wynikające z tego nieszczęście[1786]**. Poniżej zostaną zaprezentowane koncepcje jakie pozwolą tobie odwrócić tą szalę (wraz ze wcześniejszymi informacjami zawartymi w publikacji) lub conajmniej zwiększyć ją i wykorzystać w swoich celach.

[1782] Bycie potężnym daje obezwładniające poczucie wartości, co ma bezpośredni wpływ na poziomy stresu (co przekłada się w zdecydowanym poziomie na siłę układu odpornościowego, a przez to zdrowie) ze względu na znaczenie dla danej społeczności, bądź też swoją wartość (szacunek innych ludzi ma także wpływ na postrzeganie również przez innych na naszą osobę, co może przełożyć się np. w zwiększonym bogactwie lub też przynależności do pewnej grupy wpływowych osób, jaki też z pewnością będzie miało wpływ na nasze samopoczucie – jeśli w to nie wierzysz to uwierz, że nie ma nic gorszego niż osoba jaka nie ma kolegi, bądź też nikogo z kim mogłaby się podzielić – jest to spostrzeżenie własne autora, kiedy był zagranicą, mimo iż dość bogaty to samotny). Osoby takie żyją dłużej, martwią się mniej, a wszystko to dzieje się w wyniku zmiany własnego myślenia i także podjęcia działań zmierzającym ku temu.

[1783] W przypadku braku tego ostatniego, ciężkie może nawet być przeprowadzenia choćby leczenia zawartego w książce czy nawet dokonanie wszelkich kroków wymaganych i niezbędnych do zmiany swojej dotychczasowej sytuacji (jeśli ktoś nadal wątpi nad sensownością tego twierdzenia).

[1784] Zrób to więc (najpierw wyobraź sobie wszystkie możliwe scenariusze – np. co się stanie jeśli x/ y umrze lub odejdzie, co się stanie jeśli nie dostanę pensji, jeśli nie zarobię wystarczająco – co mi zostanie itp. jest to zależne od wielu czynników i obecnej sytuacji, jednak jeśli będziesz przygotowany na każdy scenariusz, a może ich być lekko conajmniej ponad pięćset – autor powiedziałby, że conajmniej k. dziesięciokrotności tego: to da to tobie pewność siebie, bo należy pamiętać iż nie tylko dotyczy to twojej sytuacji finansowej, a zachowania i wyrobienia automatycznych reakcji w myślach na wszelkie życiowe sytuacje i trudy – konieczne jest ich zwizualizowanie w głowie przy zamkniętych oczach oraz wyobrażenie sobie, że dzieje się to naprawdę i zaprogramowanie świadomych reakcji w mózgu na takie zdarzenia – może to być czynnikiem jaki może uratować życie). Jest to ważne.
Jeśli będziesz przygotowany na wszystko to będziesz miał kontrolę i pewność, że poradzisz sobie ze wszystkim (mimo iż na to ostatnie także kluczowy wpływ ma programowanie podświadome, patrz po więcej #K8J, #9:Q23, #X2).

[1785] Patrz sekcja #7.

[1786] Poczucie niedoli, nieszczęśliwości czy ogólnej nędzy (co jest w istocie synonimem braku mocy i kontroli).

Największy wpływ na moc[1787] i osobistą potęgę (wszystko sprowadza się do myślenia, jednak przy pominięciu powyższego, a także nim nie przejdzie się do finansów) ma poziom µ[1788] zakumulowany w twoim przeciwciele[1789] oraz temat zdrowia (co jest obszarem tej książki)[1790] – jeśli nie masz tego ostatniego, bądź jego kondycja jest w gorszym stanie to zaczniesz w czasie lub już wykazujesz oznaki złej kondycji, tj. jakie będą miały przejaw w funkcjonowaniu jak np. nerwowość czy 'mgła mózgowa' (uczucie splątania umysłowego, bądź też nawet niepełnej wydolności myślowej). Obydwa mają ogromny wpływ na sposób twojego myślenia i tego jak jesteś postrzegany przez innych.

Także pewność siebie (patrz sekcja #8) i związane z nią pieniądze (sekcja #10) odgrywają główną rolę. Twoja wiedza jest istotna, jednak pozostaje ukryta przez większość czasu. Jest zależne co z nią robisz – nieużywana jest zwykle zapominana bądź bez żadnego przeznaczenia.

Pierwszą rzeczą jaką możesz zmienić teraz (i jest to #1 rzecz w ważności) jest PROGRAMOWANIE PODŚWIADOME[1791] jakie, przez czas – zmienia twoje wzory działania na te najbardziej związane z sukcesem[1792] zabraniając tobie (twój umysł kontroluje twoje myśli i ciało) – być bezowocny lub odnosić pomniejsze sukcesy i uniemożliwia stanie w 1 miejscu bez postępu. Także usuwa permanentnie jakiekolwiek poczucie winy (jednak moralność jako kluczowy składnik jest zachowana) w tym jakiekolwiek poczucie wstydu i znacznie więcej (patrz s. #9:Q23 by przejść do sesji hipnotycznych, w tym s. #X2). Użycie tego programowania powoduje wystrzelenie twojego postępu, ponieważ zmieni twoje wzory mówienia, myślenia i działania, na zawsze (twoje obecne programowanie nie jest prawdopodobnie zbyt pomyślne/ udane dzisiaj – jeśli nie dostajesz oczekiwanych efektów w swoim życiu).

Te rzeczy wspomniane powyżej – kiedy zaaplikowane, dają ok. +70% do ogólnego odczucia mocy (programowanie podświadome, jakie zostało podane wyżej dodaje także poczucie **czucia się potężnym** w środku ciebie – twojego ciała, kiedy się pojawia w momencie gdy jest potrzebne i daje możliwość mówienia, robienia i myślenia czegokolwiek co popycha ciebie bliżej do twoich celów). By zaprezentować to w inny słowach: wyobraź sobie 'zablokowania' jakie prawdopodobnie miałeś kiedy pierwszy raz w życiu podchodziłeś do nowej dziewczyny (jaką chciałeś uwieść) – niemożliwość do wypowiedzenia słowa, 'pustka' w głowie, emocje strachu czy podczas publicznego przemówienia lub chociażby kiedy podczas zdawania testów praktycznych na prawo jazdy – nowych, stresujących sytuacji. Większość z tego całkowicie znika, po conajmniej 3 miesiącach codziennych sesji programowania z wykorzystaniem nagrania[1793]. Przychodzi to tobie po tym czasie bezwysiłkowo, jednak możesz być nieco lekko w stresie, gdyż w istocie pomaga to tobie (jak nauczysz się na przykładzie).

…

Jednakże jest to tylko początek drogi do mocy i prawdopodobnie chcesz wiedzieć więcej z istotnych reguł jacy ludzie mądrzy i potężni mogą wykorzystywać do swoich celów.

POWER

[1787] Po więcej informacji zobacz także: http://xernt.com/LAWS-Of-POWER-Power-Laws-Power-Minors i http://xernt.com/MAP-of-POWER-blueprint-for-power (w jez. angielskim). Z jez. ang. słowo 'power' oznacza moc.
[1788] Patrz sekcja #3.
[1789] Zobacz także 'Symptomy spadku energii moralnej µ poniżej 0.35' (s. #3).
[1790] Patrz sekcje #1, #K1-K8 i inne.
[1791] Wytłumaczone w sekcji #K8J (w sensie jego ważności oraz mechanizmu działania), a przykładowe programowanie jest zawarte w s. #9:Q23, #X2.
[1792] Konieczne jest zrozumienie, że w celu osiągnięcia sukcesu konieczne jest wyrobienie w sobie pewnych nawyków oraz metod działania jakie te programowanie nadpisuje.
[1793] Jednak może to być zależne od cech indywidualnościowych oraz w istocie działa kiedy wierzenia i przekonania zostaną przejęte przez podświadomą część mózgu, co może wiązać się (w niektórych rzadkich przypadkach z powtórzeniem kilkukrotnym cykli sesji hipnotycznych).

Zanim zaczniemy konieczne jest zrozumienie jednej ważnej rzeczy: **dajesz tylko moc nad sobą do stopnia kiedy to akceptujesz i pozwalasz innym ludziom mieć nad tobą**. W celu uczynienia tego bardziej zrozumiałym, przeczytaj poniższą historię. *Na autora osiedlu jest osoba jaka ma ponad 40 lat i została pobita bez powodu przez ludzi jacy byli znacznie młodsi od niego. Chcieli coś udowodnić innym jacy byli w kręgu i oczywiście wybrali do tego kogoś kto pozwolił im na to (tzw. myślenie 'ofiary').* Punkt w tym, że ta osoba daje innym siebie poniżać (nieszanować). Agresywność nie jest koniecznie domeną mocy, jednak jest to zależne od sytuacji. Czemu niektórzy ludzie, pomimo tego iż nie mają w ogóle mięśni i zwłaszcza 'dużych kolegów' nie są poniżani przez innych lub bici? Odpowiedź jest prosta: nie pozwalają oni sobie tego czynić. Jeśli są oni skonfrontowani z ryzykiem – ludzie ci poprzez swoje własne środki – wysyłają sygnał (podświadomy) do innych zostali pozostawieni, bądź po prostu opuszczają pewne grono. **Wymagają oni szacunku i go otrzymują.** Jeśli nawet, ludzie z jakimi się oni trzymają – nie są najlepszym wyborem, wiedzą oni kiedy odejść lub ich zignorować. Jest to zgodne z prawem przyciągania (jakie przyciąga sytuacje, rzeczy i wydarzenia pozwalające na potwierdzenie aktualnych wierzeń, bądź są odbiciem myślenia[1794] – patrz sekcja #K8J).

W celu zadziałania mocy, musisz mieć myślenie osoby jaka musi być szanowana, na jaką można liczyć i czuć się potężnym, kochanym (mimo iż w teorii jest lepiej by być osobą jakiej ludzie się boją ze względu na to iż strach możesz kontrolować, natomiast miłości niekoniecznie) a kiedy atak na twoją osobę nastąpi – to będziesz wiedział co robić (niekoniecznie z użyciem mięśni, ponieważ często nie jest to odpowiedzią – jednak jeśli zostaniesz zaatakowany fizycznie to masz prawo by użyć tej samej metody obrony by obronić się – najlepiej jest jednak uciec z tej sytuacji) jednak tylko w moralnym sensie (na końcu: tylko taką drogą – moralną, będziesz miał zagwarantowane ostateczne zwycięstwo nawet pomimo odniesienia początkowej przegranej).

ŻĄDAJ bycia traktowanym jak król, a będziesz traktowany jak jeden. Zrób świadomą decyzję by ustalić swoją pozycję, jednak bez użycia argumentu, jednak przez mowę ciała i reakcje na wydarzenia.

…

- Rdzeniem w dojściu do jakiejkolwiek mocy (potęgi) jest: **jasne poczucie kierunku** (czysta wizja celu, po więcej patrz poprzedni rozdział). **Musisz wiedzieć zawsze dokładnie co chcesz tak naprawdę osiągnąć oraz gdzie idziesz.** Jednak możesz nie chcieć ujawniać swoich planów i intencji dla nikogo (ukryj je) nim nie zostaną one ukończone. Jest to mądra rzecz do zrobienia, ponieważ nikt nie będzie w stanie przygotować obrony przeciwko tobie. Ponadto poprzez odkrywanie swoich planów każdemu/ części osób ryzykujesz to iż zostaną one skradzione od ciebie/ krytykowane/ zostanie zajęta obrona by tobie w nich przeszkodzić albo nawet mogą spowodować uczucie prowadzące do utraty kolegi i bliskich/ wywołanie niepewności innych ludzi co zwyczajnie nie jest tego warte.

  Zawsze musisz mieć plan – plan na siebie, plan na swoją przyszłość finansową, plan na następne 5,10,15 lat swojego życia – plan na wszystko – nawet musisz mieć przed-programowany plan na wypadek podejścia do jakiejś dziewczyny (np. poprzez myślenie, najlepiej w nocy kiedy jest ciemno i odtworzenie filmu – 'zobaczenie tego jak by to wyglądało w rzeczywistości') tego co byś zrobił[1795].

[1794] W tym przypadku myślenia 'ofiary'.
[1795] Jak wyglądałoby takie podejście, wraz z sekwencją w krokach.

Pomocne może być tobie wykonanie: Test na Inteligencję Życiową (test IQ)[1796] w procesie ustalenia tych celów.

Bez planu lub jasnego kierunku w życiu, jesteś jak pływający statek na łasce oceanu, docelowo prowadząc siebie do pewnego poziomu życiowej/ socjalnej/ psychicznej porażki. Jest to zagwarantowane przez Uniwersalne Prawa w tym Wszechświecie.
W istocie coś się tobie przydarzy (by zmusić ciebie do rozwoju) i napewno tego nie chcesz (w pierwszym kontakcie) jednak wiedz, że jest to gwarantowane.

Po więcej informacji patrz sekcja #3.

- Rozumni i mądrzy ludzie uczą się na błędach innych, powszechnie zdobywając wiedzę od tych jacy byli przed nimi (przez książki, filmy i inne). W celu funkcjonowania na swoim najlepszym poziomie obowiązkowe jest **zdobycie wszelkiej możliwej wiedzy** jak być najlepszym (i wdrożenie jej do swoich codziennych rutyn, a także korzystanie z niej) w swojej branży lub pracy/ biznesie, a także **by otoczyć się ludźmi mocno zmotywowanymi, silnie mądrymi (w sensie wiedzy) ludźmi z doświadczeniem**, mądrzejszymi i prawdopodobnie bardziej bogatymi od ciebie – ekspertami i rekinami w branży. Dlaczego? By uczyć się i skorzystać z tego. Leniwe/ niewiedzące nic ani nie robiące nic lub mało otoczenie bez pasji jest miejscem z jakiego chcesz uciec. Pamiętaj, że wystarczy tylko trafić na złoże ropy raz by być bogatym do końca swojego życia[1797].

- Twoim głównym celem w życiu jest zdobycie **jak największej ilości pieniędzy** jaka jest możliwa w celu **zdobycia finansowej niezależności[1798] (w rozumieniu tego, iż nie będziesz już musiał nigdy w życiu ponownie pracować na pieniądze)[1799]**.

  Umiejętność zarabiania jest raczej znacznie bardziej istotna niż posiadanie pieniędzy. Wiesz tak naprawdę ile jesteś wart, gdy stracisz wszystko i jesteś pozbawiony wszystkiego, będąc 'nagi'. Czy odbudowałbyś swoje bogactwo i pozycję ponownie? Jest to bardzo ważne pytanie by zadać na początku. Jeśli nie – musisz powiększyć swoją wiedzę by być w stanie to zrobić. Jest oczywiste, że jest ciężko zacząć, jednak kiedy ruch zostanie już rozpoczęty (zainicjowany) – jest znacznie łatwiej kontynuować.

  Pieniądze kładą cień na twoje doświadczenie życiowe. Gdzie i z kim jesteś oraz często także jakiego rodzaju życia doświadczasz. Jest to jedyny cel nad jakim powinieneś myśleć, nim nie dojdziesz do wolności finansowej. Jednak pieniądze nigdy nie powinny być celem samym w sobie, powinieneś także dodać coś wartościowego do rzeczywistości w jakiej żyjesz, w **wysoce moralistycznym** sensie, ponieważ tylko moralne jest wynagradzane przez Wszechświat, tj. kradzież i zdobycie pieniędzy przez oszustwo powróci prędzej czy później i w dodatku pieniądze te będą 'skażone'[1800] czyniąc je wydanymi szybko, bez długoterminowego efektu i radości z wykonywanej pracy. Nakłada to także wszystkie negatywne emocje jakie były związane z pasożytniczym (niemoralnym) sposobem zdobycia ich, pomimo mechanizmu Karmy jaka to powróci w ciągu 5,10 lat (to co zostało zrobione przez ciebie w stosunku do twoich braci

POWER

[1796] http://xernt.com/PL-Test-na-Inteligencje-zyciowa.
[1797] Pod adresem: http://xernt.com/SUCCESS-STORIES-a-global-multi-billion-after-min-5-7-years-dollar-annum-site#motivation jednak w jez. angielskim zostało zaprezentowane przykładowe spojrzenie jakie ma znaczenie dla motywacji własnego siebie oraz prawdopodobnie prawidłowe (lub conajmniej silnie skuteczne) postępowanie i patrzenie na sprawy.
[1798] W celu robienia tego co chcesz w życiu, a nie tego – do czego jesteś przymuszony.
[1799] Patrz w sekcji #10 – natomiast porównanie pensji i wyzwań zarówno pracownika jak i właściciela biznesu można znaleźć pod adresem: http://xernt.com/Why-not-to-be-rich (w jez. ang.).
[1800] W sensie duchowym (w istocie pieniądze zdobyte w ten sposób wiążą się z utratą conajmniej ich połowy – zostaną one stracone, bądź przejedzone – przejdą jak woda przez palce).

– innych ludzi, dobrego czy złego powróci do ciebie pod postacią emocji jakie wywołałeś w nich).

Nie ma przy tym znaczenia czy drogę jaką wybierzesz zostając przedsiębiorcą – robiąc swój biznes, tworząc dzieło, wdrażając wynalazek czy robiąc stronę z reklamami Google Adsense jaka generuje $50/ dziennie. To co jedyne ma znaczenie to szczęście jakie osiągasz poprzez przejęcie kontroli nad wydarzeniami oraz proces kształcący jaki przechodzisz w wyniku ich wdrożenia, co z kolei przyczynia się do twojego rozwoju zarówno osobistego, duchowego jak i finansowego.

W celu skutecznych działań na własnym najlepszym poziomie: musisz trzymać się planu i wykonywać go aż do jego końca.

Jeśli jesteś mężczyzną, to wiedz iż pieniądze (jakie są związane jedynie z postawą proaktywną) odgrywają pojedynczą najważniejszą rolę (razem z pewnością siebie[1801]) w atrakcyjności dla kobiet.

- Razem z całym procesem czynienia siebie niezależnego powinieneś rozważyć budowę swoich mięśni (muskulatury)[1802] jaka jest związana z **pójściem na siłownię**. Fizyczny trening spowoduje, że będziesz czuł się lepiej (poprzez wysycenie µ[1803]) a kiedy zbudujesz masę mięśniową zaczniesz być bardziej szanowany i również czuć znacząco lepiej i pewniej w swojej skórze.

  Jako przykład niech posłuży zdjęcie z sekcji #9:Q35 (znajdują się tam również wszelkie informacje potrzebne do przeprowadzenia tego procesu).

- Jako ciekawostkę zostanie podana informacja, że **feromony[1804]** także dodają do twojej ogólnej mocy, poprzez zmianę metod w jaki sposób ludzie reagują i postrzegają ciebie (poprzez podświadomość, bezwonny zapach).

  Jako przykład, efekty użycia produktu **pheromax[1805]** zawierają:

  Wpływ (podświadomy) na płeć przeciwną:
  Ludzie stają się bardziej gadatliwi w twoim towarzystwie, towarzyscy i nawet podejmują z tobą filtr (uwodząc cię). Stajesz się natychmiastowo osobą bardziej atrakcyjną seksualnie.

  Wpływ na konkurencję (mężczyzn):
  Twoi konkurenci traktują cię z większym szacunkiem, oczekują twojej aprobaty. Stajesz się osobą dominującą w kręgu.

  Wpływ na twoją osobę:
  Stajesz się bardziej energetyczny, bardziej spontaniczny, twoja pewność siebie idzie w górę i przy czym jest bez znaczenia twój aktualny nastrój bądź postawa.

  W rzeczywistości: jesteś w stanie powiedzieć w jakiej fazie cyklu owulacyjnego jest dana kobieta ze względu na to iż staje się ona w zależności od niego bardziej zainteresowana (podatna) i wysyła tobie pewne charakterystyczne sygnały mowy ciała (wskaźniki zainteresowania[1806]). Może np. dla przykładu pokazać tobie ciałem, że chce ciebie lub bez obrony własnej podążać za twoimi sugestiami (jak np. przy tańcu dać dotykać się intesywnie, całować wraz z wepchnięciem

---

[1801] Patrz po więcej sekcja #8.
[1802] Dotyczy tylko mężczyzn.
[1803] Energią moralną (patrz sekcja #3 po więcej).
[1804] Ciało ludzkie naturalnie wytwarza substancje chemiczne jakie informują inne osoby o naszym uwarunkowaniu. Typowo np. przestępcy mają wysokie poziomy pewnych hormonów – jakie to z kolei mają wpływ na psychikę osób wchodzących z nimi w kontakt (ich reakcje są zależne od poziomu własnych tych substancji chemicznych). Jednych substancji jest więcej u niektórych grup, a drugich mniej. Typowo mężczyźni sukcesu, pewni siebie – produkują feromony (bezwonne subst. chemiczne) jakie są przyjemne dla płci przeciwnej, dlatego kobiety są w nich zainteresowane, co może być potwierdzone empirycznie poprzez użycie sztuczne feromonów syntetycznych.
[1805] Informację dot. zastosowania produktu dla mężczyzn. Skład Pheromax Man: 2.0mg Androstenol, 1.8mg Androstenone, 1.2mg Androstadienone. Skład Pheromax Woman: 3.0mg Copulins, 1.0mg Androstenol, 1.0mg Estratetraenol przy 14ml (doza: 125 mcl, stężenie: 0,35mg/ml, 1 aplikacja uwalnia 45 mcg czystych feromonów).
[1806] Tzw. IOI (z ang.), czyli Indicator of Interest.

języka do jej ust – robić więcej rzeczy jakich normalnie[1807] by nie zrobiła dla kogoś, kto nie jest wyposażony w tą ‘broń’)[1808].

- Jako rzecz oczywistą jaką musisz robić to **myć się pod pachami** (mydłem szarym), dziennie (używanie antyperspirantów jest zabronione ze względu na postępujące zatrucie jakie one niosą w przypadku długotrwałego ich użycia, patrz sekcja #K8,Inne). Odór jaki się spod nich wydziela nie należy z zasady do przyjemnych, więc musi on zostać zniszczony. Usunięcie włosów i codziennie przemycie (w tym także mycie całego ciała conajmniej te 1-2 razy[1809] lub częściej w tygodniu ze względu na ochronę ochronnej warstwy skóry przy użyciu mydła) jest wystarczające najczęściej do neutralizacji przykrego zapachu[1810]. Użycie **perfumów** jest wyborem własnym – jednak warto je stosować w przypadku używania feromonów, gdyż maskują ich zapach (feromony są z reguły bezwonne jednak ich nośnik już nie). Istotne wydaje się także pozbycie owłosienia z miejsc intymnych i trzymanie tych miejsc całkowicie łysych w celu dobrego smaku w czasach obecnych. Wysoka higiena danej osoby jest minimalnym wskaźnikiem jaki pozwala byśmy byli szanowani i jest to także wymagane wobec innych. Zawsze musisz także być **schludny, ogolony i czysty** (także prawdopodobnie mieć ‘niezły zapach’) w celu wywierania wpływu i perswazji (przekonywania) innych.

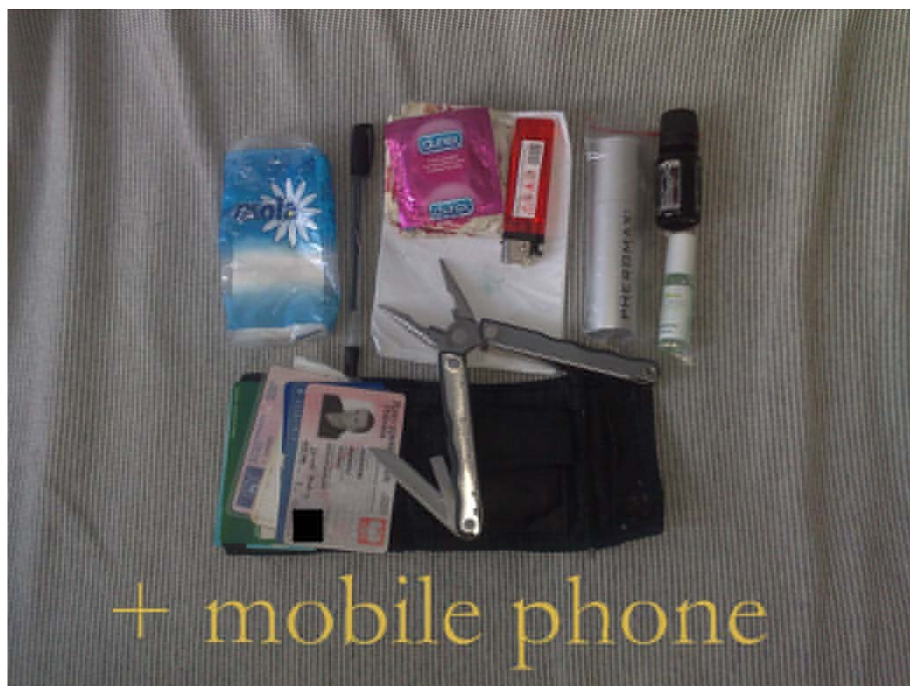
Jedna rzecz jaka jest wspólna dla każdego: by czynić innych ludzi komfortowych z tobą oraz skojarzyć swoją osobę (na poziomie podświadomym) z przyjemnością.

…

[1807] Uważaj jednak z przedawkowaniem – autor leżał z podejrzeniem wstrząśnięcia mózgu (ze stratą przytomności, budząc się w szpitalu) będąc zaatakowany przez kompletnie nieznajomego, bez żadnego powodu – zostało to potwierdzone także iż nie była to żadna pomyłka, a nie mógł dostać za twarz bo napastnik jej nie widział – co w perspektywie wielu innych incydentów potwierdza ostrzeżenia z ulotki. Uważaj na dawkowanie, jeśli już zdecydujesz się na użycie.
[1808] Są one także odpowiedzialne za zwiększenie podniecenia seksualnego partnera.
[1809] Mimo iż może to być zmienne w zależności od wykonywanej pracy i klimatu.
[1810] Autor jednak personalnie nie goli pach, a przemycie dwukrotne mydłem jest wystarczające (w treści zostało jednak podane rozwiązanie maksymalne).

Powienienś także nosić ze sobą codziennie (za każdym razem kiedy wychodzisz) pewne rzeczy, do których mogą włączać się:

(nie w kolejności)
· **chusteczki**, głównie używane w toalecie (kiedy jesteś na zewnątrz) w przypadku braku papieru, mimo iż także mają i mogą mieć inne zastosowania,
· **długopis & kawałek papieru (kartki)**, pomimo iż są generalnie używane, by włożyć coś w



Rys. 83. Zestaw podstawowy jaki należy nosić zawsze przy sobie, składający się m.in. lewa przednia kieszeń: chusteczki, długopis, leatherman, zapalniczka, kondony, prawa przednia kieszeń: telefon, lewa tylnia kieszeń: puste kartki, prawa tylnia kieszeń: portfel. Warto także dodać do niego puszkę z s.#9:Q50.

nie, to ich głównym celem jest możliwość umieszczenia rysunków jakie mogą być mniej komfrotowe do narysowania np. na telefonie (mogą także służyć do zapisania informacji na papierze w przypadku kradzieży np. telefonu, a jakie z kolei można zostawić bezpiecznie w domu – konieczne jest zawsze ich dołączenie do zeszytu z pomysłami oraz wymiana na nowe); istnieje jednak możliwość by zapisywać pomysły na telefonie ze względu na np. warunki atmosferyczne lub na upodobania własne,
· **kondomy**, zapewne mogłeś mieć w życiu okazję iż dziewczyna chciała seksu jednak zostało to tobie odmówione ze względu na to, iż nie posiadałeś gumy – zawsze noś trzy ze sobą i upewnij się, że nie są one uszkodzone,
· **leatherman**, jest to narzędzie jakie jest potrzebne (upewnij się, iż jest w twoim kraju dozwolone posiadanie noża ze sobą[1811]); może być użyty jako otwieracz do piwa (razem z zapalniczką) lub do naprawy czegoś (polecany jest zakup Multitool Leatherman Supertool 300/Rebar, mimo iż na zdjęciu jest widoczny inny[1812]),
· **zapalniczka**, jest użyteczna i powinieneś ze sobą nosić ją zawsze nawet jeśli nie palisz (może umożliwić np. rozmowę z dziewczyną, kiedy może zapytać o ogień lub do wzniecenia ognia),
· **feromony**, pheromax – btb – alchemy, na specjalne okazje (patrz wyjaśnienie wyżej),
· **portfel**, posiadanie dokumentów zawsze przy sobie ma swoje zalety, jednak ma także negatywy

[1811] Jest to prawdopodobnie przestępstwo (jeśli zostaniesz złapany i przeszukany) w Wielkiej Brytanii (UK).
[1812] Narzędzia powyższe nie były jeszcze dostępne (nie wyszły jeszcze) w chwili zakupu.

– autor wybrał noszenie ich ze względu na komfort; jeśli jesteś wysoce moralną osobą jest to konieczne; wyobraź sobie, że potrzebujesz pewnego rodzaju paszportu/ dokumentu tożsamości by 'załatwić coś – gdzieś' (jest to komfortowe by nosić powyższe zawsze ze sobą, gdyż skraca to z zasady czas jaki potencjalnie mógłby być stracony w przypadku informacji o konieczności okazania takich dokumentów); ważne jest także, aby nosić ze sobą wszystkie karty (w tym te od banku), mieć zapisaną sygnaturę (typ) krwi na jakimś ważnym dokumencie, bądź karcie (lub taką nalepkę), # numer konta bankowego i plastry, powinieneś mieć przy sobie jakieś karty biznesowe (wizytówki swoje lub do produktów jakie sprzedajesz[1813]) a także zawsze jakieś pieniądze (powinny one być w gotówce, jako iż w niektórych miejscach nie możesz zapłacić kartą albo tymbardziej kupić specyficznych produktów – muszą one być także rozbite conajmniej najlepiej na trzy poziomy: pieniądze w gotówce w portfelu, <u>w osobnej kieszonce</u> – najlepiej sekretnej, na wypadek kradzieży portfela lub jego zguby i także, opcjonalnie: na karcie kredytowej). Jest to ważne, gdyż w przypadku pozostania bez pieniędzy (np. w innym mieście lub znacznego oddalenia) masz pewność, że wyjdziesz z tej sytuacji bez szkód. Konieczne jest także znanie nr telefonu conajmniej dwóch, zaufanych osób na pamięć (typowo rodzina i bliscy). Jednak powyższe nie są wystarczającymi i powinieneś zawsze być przygotowany na najgorsze i przemyśleć wszystkie zagrożenia jakie są oczekiwane (i nieoczekiwane) w tym przygotować się przede wszystkim na nie (najlepiej: zrobić wszystko by ograniczyć ich ryzyko lub po prostu uniknąć) zanim one nastąpią. Ten proces czyni ciebie pewnym siebie i przygotowanym na każdą sytuację.
· **worki foliowe (50x 35l)[1814]**, wymagane – wiele zastosowań (jak np. zakrycie się podczas ulewy, lecz także jako sposób ratunku przed zamarznięciem).
· **telefon komórkowy**, nie powinien być 'tani' a powinien mieć wygląd i prezencję, min. 1-8GB miejsce na pamięć, być wyposażony w kamerę oraz wyjście mini-jack (na słuchawki lub audio), także notatki i wszystko co ważne (kalkulator) itp.; powinieneś mieć także zawsze na nim pieniądze by móc wykonywać rozmowy jak i zarówno je odbierać.

- **Im wyżej jesteś w polu moralnym, tym bardziej czujesz się potężnie** (im więcej energii moralnej jest przez ciebie zakumulowane – tym intensywniejsze jest to uczucie, stąd jest to twój najwyższy priorytet by działać zawsze pedantycznie moralnie, wykonywać wysoko-zmotywowaną pracę z najwyższymi motywacjami oraz intencjami po to by pozyskać jak najwięcej tej energii). Poniżej $\mu < 0.35$ odczuwasz co najwyżej krótką i fałszywą potęgę (jaka szybko jest weryfikowana, po zrozumienie pola moralnego – patrz s. #3).

Poniższa część będzie zawierała niektóre z charakterystyk ludzi potężnych i wpływowych. Pamiętaj, że niektóre z tych zachowań mogą być odwrócone/ zmienione pod pewnymi kondycjami bądź sytuacjami (lub personalną agendą), jednak generalnie poniższe mają zastosowanie.

- Jedną z najważniejszych umiejętności w drodze do potęgi jest: **kontrola nad emocjami**. Emocjonalna reakcja na sytuacje lub wydarzenia może być pojedynczą barierą lub wielką przeszkodą w osiągnięciu czegokolwiek. Tymczasowa satysfakcja jaka może zostać osiągnięta przez okazaniu swoich emocji jest błędem jaki może kosztować znacznie więcej kiedykolwiek ktokolwiek mógłby oczekiwać. Emocje przesłaniają myślenie i będąc pod ich wpływem nie możesz oceniać i widzieć sytuacji czysto, tracąc przy tym pewien stopień kontroli. Użycie narkotyków może także mieć wpływ na znaczną utratę kontroli nad życiem własnym, stąd jest ono zabronione (jedynie dopuszczalne jest użycie alkoholu, okazyjnie).

  Także poprzez okazywanie swoich emocji jesteś podatny na swojego przeciwnika, który widzi jasno jakie jest twoje myślenie. Najlepsze podejście jest takie, by **być dyskretnym, myśleć wiele razy przed powiedzeniem czegokolwiek ważnego do kogokolwiek – by słuchać informacji, jednak reagować chłodno, bez emocji, tak jakbyś nie był nimi dotknięty (bądź poruszony)**. <u>Zabronione jest także branie czegokolwiek personalnie</u> ('do siebie') – zachowuj się tak jakby nie

[1813] Jakie możesz dać w celu własnym – potencjalnie zarobkowym, osobom jakie są zainteresowane w twoich produktach, a uniknąć wciskania je 'na siłę' (w tym celu konieczne jest wytworzenie bądź znalezienie istniejącej potrzeby na nie). Zapewne każdy wie, że brak wzbudzenia takiej ciekawości spowoduje najprawdopodobniej to, iż taka wizytówka skończy w koszu na śmieci, gdzie nikt jej raczej nie sięgnie – o czym zapewne wiemy ze swojego przykładu.
[1814] Worki foliowe/ na śmieci, zawinięte w rulon.

dotknęło cię to w żaden sposób. To co ludzie myślą, mówią i robią jest nieistotne do tego co ty wiesz o sobie (i nie może to wpłynąć na twoje myślenie).

Jest także mądrze wiedzieć, że nie możesz zbytnio stłumić emocji tj. złość czy miłość, jednak możesz kontrolować sposób w jaki je wyrażasz. Nigdy one nie powinny mieć wpływu na twoje strategie i plany w jakikolwiek sposób. Gniew (i miłość) są jednymi z najbardziej destruktywnych emocji i zaburzają twoje widzenie najbardziej. Jeśli starasz się zniszczyć przeciwnika jaki wyrządził tobie krzywdę – jest lepiej trzymać go bez obrony poprzez udawanie przyjacielskości niż poprzez ukazanie mu swojego gniewu.

Krzyczenie na kogoś (jako cecha gniewu) jest słabością charakteru.

- **Znasz siebie i swoje standardy oraz plany, ale także przestajesz robić je pod standardy czyjeś lub plany innych (np. rodziny, kolegów czy nieznajomych). Idziesz swoją własną drogą jaką wybrałeś sobie samemu w odczuciu (lub wiedzy) właściwej dla ciebie.**

  Jednak by iść za swoimi planami i wyobrażeniami – musisz wpierw je dla siebie przygotować. Jest to twój obowiązek by przemyśleć wszystko i nikt nie zrobi tego za ciebie. Należy zauważyć iż nie jest to proste, zwłaszcza na początku – jednak jest konieczne w celu odnalezienia szczęścia w swoim życiu. Pamiętaj, że im bardziej jesteś w kontroli – tym bardziej potężnie się czujesz.

  By poradzić sobie z tym co myślą inni – po prostu zacznij robić swoje, a w czasie będzie to już bez znaczenia[1815]. Wiedz, że w istocie nikt nie przejmuje się tobą w sposób w jaki ty to robisz, a na końcu nie przejmuje się tobą w istocie nikt – nikt tobie również nie pomoże jeśli wpierw nie pomożesz sam sobie. Jest to rzecz jaką tylko ty możesz zrobić.

  RADA. Nie jest łatwą rzeczą by zrobić i napewno będziesz kuszony mocno by chcieć osiągnąć tymczasowe efekty jakie tak pożądasz (czyli np. praca od razu za pieniądze i tylko przy zapłacie, bez poświęceń[1816]). Jednak długoterminowy skutek tego może być taki, że możesz być wiecznie skazany na pracę i wizję zwolnienia, mimo tego iż poświęcenie znacznego czasu na zdobycie własnej wiedzy i umiejętności może wydawać się bardzo czasochłonne i przez bardzo długi czas bezowocne (związane także z wysoką niepewnością) to jednak to drugie jest tylko sensowne (przynajmniej jeśli chodzi o widmo zapewnienia sobie pewnej przyszłości – do pewnego poziomu) w świecie obecnym[1817].

[1815] Może przy tym pomóc zajęcie postawy jaka została zaprezentowana w sekcji #8.

[1816] Większość ludzi nie podejmuje się zajęć w jakich nie ma tzw. natychmiastowej nagrody (pensji/ wypłaty). Prowadzi to długoterminowo do tego, że pomijają oni w swoich dążeniach angażowanie się w inne projekty lub zajęcia jakie prowadziłyby do poszerzenia ich wiedzy i umiejętności (w tym także praca wykonywana w obecnym zawodzie nie jest maksimum tego co byłoby do zdobycia jeśli chodzi o te ostatnie). Z tego może wyniknąć problem taki, iż kiedy zostanie przez nich utracona ta praca – w wyniku postępowania w określony sposób w przeszłości: rzadko mają wiedzę jak i odpowiednie cechy jakie są nabywane w wyniku maksymalnego zaangażowania, by stworzyć dla siebie samemu miejsce pracy. Istnieje szansa, że może prowadzić to do niemoralnego (w wyniku powyższych i wszelkich pozostałych okoliczności towarzyszących).

[1817] Problem tzw. ‘natychmiastowej gratyfikacji (wynagrodzenia)’ został opisany szerzej w poprzednim rozdziale.

- Jest obowiązkiem by: patrzeć na tych co byli przed tobą (i zrobili to przed) i uczyć się z ich doświadczenia oraz błędów (najlepiej byś znał ich osobiście i był z nimi w kontakcie) a drugie: patrzeć na przyszłość i teraźniejszość poprzez ciągłe myślenie nad wszystkim – potencjalnymi problemami jakie mogą wyniknąć (lub wynikną) i przygotować się na nie (zawsze) nim się one pojawią[1818]. Nie powinieneś być nigdy zaskoczony przez jakiekolwiek okoliczności bądź zdarzenia, ponieważ przygotowałeś się wcześniej i jesteś na nie gotowy. Musisz wyobrażać sobie stale wszystkie permutacje potencjalnych problemów i okoliczności jakie mogą ciebie dotknąć. **Poprzez czyste widzenie wielu kroków naprzód (i także im więcej kroków planujesz tym odczuwasz większą kontrolę jednak tylko do pewnego dość oddalonego momentu) oraz wiedzę i przygotowanie na to co może się wydarzyć: zwiększasz swoją moc i spokój umysłu.**

- **Potęga wymaga powszechnie umiejętności by grać pozorami. Musisz uczyć się w procesie zdobywania nowej wiedzy by nosić i używać wiele zwodniczych sztuczek na wielu poziomach z osobami, w celu perswazji i wpływania na nich.** Z tym, iż nie powinno to być uznawane za niemoralne, o ile moralne jest to do punktu przekroczenia lini oszustwa lub braku negatywnego znaczenia dla osoby na jakiej jest to stosowane (jednak linia tego co moralne może iść dość daleko w zależności od sytuacji i okoliczności). Musisz zdać sobie sprawę, że ludzkie interakcje wymagają umiejętności gry pozorów i zwodzenia[1819] a te osoby jakie nie są na szczycie gry są często bezsilne. Z drugiej strony nie uznaje się to za niemoralne jeśli nie idzie to ponad ustalone bariery (oraz tymbardziej jeśli posiadamy wiedzę, iż dana informacja bądź rzecz jest szkodliwa dla drugiej osoby – a dobre intencje są oparte o rzetelną wiedzę i jest to najważniejsze). Wyobraź sobie teraz, że mówisz wszystko co myślisz o drugiej osobie bezpośrednio do jej oczu i dajesz jej wszystko co o niej wiesz lub uczucia jakie w tobie wywołuje. Prawdopodobnie zarobiłbyś sobie taką ilośc karmy, że nie spłaciłbyś jej w ciągu życia i straciłbyś wszystkich ludzi jakich znasz. **Musisz nauczyć się także jak ukrywać swoje intencje.**

  Pownieneś także wiedzieć, że nie możesz z reguły zwyciężyć nim nie zajmiesz zdystansowanego podejścia do siebie i swojej osoby jako charakteru. Musisz użyć typowo różnych masek dla różnych ludzi w różnych momentach, kiedy tylko są potrzebne. Jako przykład: nie będziesz rozmawiał z największym klientem i traktował go tak jak byś traktował np. swoją mamę (czy kogokolwiek jeszcze). Dlaczego? Z tego powodu iż różne maski i prezencje są oczekiwane i po to by otrzymać – trzeba dać najpierw.

  Granie z pozorami i udoskonalanie sztuki zwodzenia (przy kontaktach z ludźmi) jest trzonem władzy.

  W tym paragrafie zostaną również zaprezentowane główne zasady kontaktów z innymi ludźmi jakie to mają szczególne znaczenie do tego, abyśmy byli lubiani oraz faworyzowani (co ma szczególne znaczenie dla naszej potęgi, gdyż tak naprawdę inni ludzie oraz ich jakość jest odzwierciedleniem naszej). W celu wywierania wpływu jest parę podstawowych wytycznych do

POWER

[1818] Taka postawa gwarantuje jedynie to, iż zostaną one pominięte lub nie dotkną one nas (jest to zagwarantowane przez uniwersalne prawa rządzące w tej rzeczywistości). Prawdopodobnie w każdym przeciwnym wypadku spowoduje to przybycie tych problemów (jednak tylko z taką siłą z jaką najprawdopodobniej będzie możliwe poradzenie sobie z nimi – najczęściej jednak jedynie w przypadku 'okazjonalnej' wpadki – nieprzewidzenia tego) lub koniec prowadzonego biznesu/ inne (w przypadku braku zastosowania długoterminowo lub tzw. lenistwa myślowego i pryzmatu widzenia/ postawy: 'osiągnąłem już wszystko i mogę przestać się rozwijać' – gdzie zostanie udowodnione przeciwne).

[1819] Niech to zostanie ujęte, że racje (jakie zgodnie z naszą wiedzą i przekonaniami) są zgodne z naszym myśleniem, a także prawdopodobnie osoby przekonywanej – muszą być zawsze tak opakowane oraz w taki sposób wypowiedziane, iż będą one niosły informację jaka będzie przekonująca dla danej osoby oraz w wyniku jakiej odniesie ta osoba korzyści. Zabronione jest przy tym kłamanie, jednak należy pamiętać iż nie jest ono praktycznie nigdy konieczne, gdyż sentencje można tak zapakować w zdania, że świadomy mózg nie będzie w stanie tego na poziomie świadomym rozpakować, a zostanie to 'łyknięte' przez podświadomość po to by został zrealizowany wcześniej założony przez nas cel, czyli wpłynięcie i podjęcie przez tą osobę decyzji (bądź podjęcie lub zmiana myślenia, bądź też nawyków) jakie to są zgodne z naszymi osobistymi przekonaniami, działaniami bądź też personalną agendą, a jakie stoją w pozyskaniu korzyści dla osoby drugiej.

jakich należy się praktycznie zawsze stosować[1820] lub jakie mogą być pomocne w celu skutecznego przekonywania:

i. Kiedy podchodzisz do kogoś (lub idziesz do) przynieś mu coś, może to być prezent lub komplement. W dodatku zawsze bądź ucieszony na kogoś widok i witaj go z otwartością – to wyraża akceptację.
ii. Uśmiechaj się kiedy mówisz.
iii. Dawaj szczere pochwały i aplauz kiedy mówi.
iv. Spraw by czuł się ważny.
v. Słuchaj i pomagaj mu by dzielił się z tobą (przede wszystkim: wiedzą), zadawaj wiele pytań.
vi. Bądź cierpliwy.
vii. Znaj ludzi z imienia i zawsze używaj ich.
viii. Bądź wdzięczny za każdą ofertę.
ix. Przyznaj się do swoich błędów najpierw nim skrytykujesz (jeśli jest to wymagane).
x. Często zgadzaj się z nim, mów tak.
xi. Na początku w celu zdobycia połączenia (z ang. 'rapport') potwierdź jego rzeczywistość.
xii. Odwołaj się do swoich/ jego doświadczeń.
xiii. Rzuć mu wyzwanie z komplementem.
xiv. Jeśli chcesz wypunktować jego błędy – zrób to niebezpośrednio.
xv. Skup się na tym czego on chce bądź potrzebuje.
xvi. Zadawaj pytania zamiast wydawać rozkazy.
xvii. Podziwiaj jego każde osiągnięcie.
xviii. Przestań być krytykiem (krytykować).
xix. Mów o tym o czym (lub w czym) twój rozmówca jest zainteresowany.
xx. Jeśli jesteś w błędzie – przynaj się do niego.
xxi. Pamiętaj, że dla człowieka jego imię i nazwisko jest najważniejsze na świecie.

Generalnie to co działa najlepiej to szczerość i hojność (czyli np. kupno czegoś co jest w obszarze zainteresowania drugiej osoby i najczęściej: spędzenie z nią miło czasu, w czego wyniku może się ona otworzyć). Najpierw musisz dać by otrzymać, zrozum to. W celu zrozumienia ludzi konieczne jest poznanie ich przekonań[1821], wartości oraz celów, a te ostatnie możesz poznać poprzez zdobycie wiedzy (od nich lub od osób postronnych) nad tym czego oni chcą lub za czym gonią w życiu.

Jeśli chodzi o całe rozmowy i kontakty międzyludzkie to najważniejsze jest to, by:

i. Zaprzestać całkowitej krytyki (nigdy nie wolno krytykować niczego w danej osobie czy też jego gustu/ stylu/ pomysłów ani niczego) zaprzestać całkowicie pouczać i instruować ludzi czy też oceniać w jakikolwiek sposób. Po prostu zacznij traktować ludzi 'takimi jakimi są' z praktycznie: bezwarunkową akceptacją.
ii. Słuchać innych ludzi jak mówią, zaprzestać całkowicie im przeszkadzać – skupić się na nich kiedy mówią, zadawać pytania, być otwartym i uśmiechającym się – okazywać pełną akceptację dla nich (zauważ, że nie jest tutaj mówione nic o mówieniu o sobie lub o swoich dokonaniach – zaprzestań tego, gdyż ludzie nienawidzą innych ludzi jacy to są ciągle skupieni tylko na sobie, tylko na swoich osiągnięciach, a jedyne co robią to gadają tylko o tym co dla nich ważne, bądź myślą iż jest to dla kogoś istotne – wbrew pozorom możesz być taką osobą, a jesteś jedynie akceptowalny przez innych z tego powodu iż coś masz bądź jesteś groźny lub muszą oni cię akceptować, a w istocie: głęboko w sercu – mimo iż nigdy nie zostanie to ujawnione: nienawidzą cię za to, że skupiasz się tylko na sobie – zaprzestań tego kompletnie, od teraz)[1822].

[1820] Więcej, jak i omówienie pod adresami: http://xernt.com/INFLUENCE-On-PEOPLE-How-to-Influence-Affect-People oraz http://xernt.com/Likeability-how-to-dramatically-make-your-relations-better.
[1821] Jeśli chcesz przekonać kogoś do swoich racji, to najlepiej jest zacząć wpierw od potwierdzenia jego rzeczywistości poprzez najlepiej pokazanie tego na przykładzie własnym lub odwołaniu się do błędów lub porażek doświadczonych na sobie. Upewnij się także, że uczynisz tę osobę ważną (zapewnisz jej poczucie ważności).
[1822] Zainteresowanie się innymi spowoduje to, iż interesują się oni w tobie – wtedy odpowiedz, jednak niezbyt wiele by nie znudzić sobą rozmówcy. Najlepiej stosuj tę zasadę zawsze, a zanotujesz zmianę.

Zasadą jaka towarzyszy w kontaktach międzyludzkich jest to, że w celu zdobycia sympatii rozmówcy należy więcej słuchać niż mówić (w proporcji 2 uszy : 1 buzia). Pozwól lub umożliw innym osobom mówić (poprzez zadawanie pytań) i niech to będzie dla ciebie przyjemnością (jest to cenne źródło informacji dla ciebie[1823]).

BUDOWANIE ZDAŃ W ROZMOWACH.

NLP (programowanie neurolingwistyczne) jest to nauka jaki za cel ma badanie oddziaływanie oraz wpływ na mózg poszczególnych słów/ obrazów i pochodnych (gestów itp.) oraz wiele innych[1824]. Jest to ważne, gdyż nieodpowiednie zbudowanie zdań (często nieświadome używanie pewnych wyrazów bądź też nieodpowiednie ich ułożenie lub zaprezentowanie w nieodpowiedniej formie czy też kolejności) ma wpływ na niewyobrażalne sabotowanie naszej siły perswazji, bądź też przekonywania (znacznie bardziej niż ktokolwiek jest to w stanie sobie wyobrazić)[1825].
Teraz zostaną podane 3 przykłady słów, jakich prawdopodobnie używasz w ciągły sposób, stale. W bardzo specyficzny sposób mają one wpływ na mózg – kiedy je słyszysz, a także na umysły rozmówców oraz kiedy są wypowiedziane w określony sposób. Zacznim zaczniemy, zostaniesz zapytany o coś. Czy zauważyłeś już zwiększającą się ciekawość co to są za słowa? Nie myśl o nich – jakie to słowa mogą być. Nie pozwól sobie nawet na minutę by mieć myśl: ‘co to są’ za słowa. Rozumiem, że te rozkazy mogą brzmieć dziwnie, ale nie myśl jak brzmią te słowa oraz w jaki sposób możesz użyć ich w celu zwiększenia efektywności umiejętności komunikacji z innymi ludźmi.

Pierwszym słowem, jest ‘**Nie**’ (negacja). W celu zaprezentowania idei w jaki sposób jest ono używane – przeczytaj każde zdanie po czym zamknij oczy i ujrzyj to co pomyślisz, bądź się tobie ukaże:
- Nie myśl o niebieskim.
- Nie myśl o tym jak brzmi głos twojego taty[1826].
- Nie myśl o tym jaki potencjał niesie wykorzystanie tej wiedzy zawartej w tej paragrafie.

Nie chciałeś myśleć o czymś, ale zrobiłeś tego odwrotność. Widzisz teraz o co odbywa się walka?

Kiedy zrozumiesz jak wykorzystywać zwroty czy poszczególne wyrazy by wnieść znacznie większą komunikatywność (sugestywność/ moc) do twoich przekazów będziesz z politowaniem (lub uśmiechem) patrzył na tych wokoło siebie, w jaki sposób sabotują swoje działania poprzez sposób w jaki mówią.

W odniesieniu do przykładu powyżej – **nie ma żadnego znaczenia** czy powiesz: ‘nie myśl o

[1823] By ujawnić tak wiele ile tylko sobie życzy. Zauważ, że jeśli ty mówisz (czy to o sobie lub o innych) to praktycznie nigdy nie zdobywasz nowej wiedzy – spójrz na to również przez ten pryzmat (jest pominięte, że coś może ciebie pominąć ważnego lub możesz się przez to nie dowiedzieć, jednak mimo braku stosowania tych metod oraz nieodczuwania tego kompletnego – uwierz, że inni to czują, jednak tobie tego głośno mogą nigdy nie powiedzieć: zastosuj te porady i poddaj je testowi na conajmniej kilkanaście następnych miesięcy). Sam temat prowadzenia rozmowy oraz konstruowania zdań idzie znacznie dalej (wręcz niewyobrażalnie) a w paragrafie zostały zaprezentowane jedynie elementarne podstawy sztuki prowadzenia rozmowy jakie trzeba zastosować by odnieść z tego korzyści i uczynić swoją drugą naturą.
[1824] Jest to niepełna definicja, jednak oddająca to co zostało zamierzone do przekazania w tej sekcji.
[1825] Autor wręcz twierdzi, iż bez znajomości tej dziedziny w stopniu ekspert – niemożliwe (niech tak będzie powiedziane) jest osiągnięcie pełnej potęgi i maksymalnego wpływu (sugestywności). Podstawy zaprezentowane w tej publikacji przynajmniej spowodują, iż ten wpływ nie będzie zaburzany w podstawowy (elementarny) sposób (i powodował uczucia ‘wybuchu bomby’ u osób zaznajomionych z tematem). Zalecane jest rozwój poprzez m.in. zgłębienie wiedzy i zastosowanie jej (NLP) a jaka jest zawarta np. w publikacji: Sztuka perswazji, czyli język wpływu i manipulacji (Andrzej Batko) jako przykładowej lekturze wprowadzającej do sztuki. Zaawansowana lektura tematu może być znaleziona w materiałach anglojęzycznych m.in. przykładowych nagraniach audio: ‘The Dark Art of Persuasion’ w połączeniu z informacjami dot. czytania nieświadomej mowy ciała oraz odpowiedzi układu limbicznego, poruszoną m.in. w: ‘What Every Body is Saying – an Ex FBI agent Guide to Speed Reading People’ (także audio) oraz wielu innych.
[1826] Jeśli nie masz taty, bądź go nie znałeś to wstaw w te miejsce głos kogokolwiek z rodziny bądź kolegę jakiego znasz albo przyjaciela.

niebieskim' lub 'pomyśl o niebieskim'. Dla umysłu: nie ma żadnego, dlatego że działa on w inny sposób.

Jako przykład niech zostanie podane poniżej parę przykładów po to by zaprezentować w jaki sposób ludzie w codzienny sposób sabotują swoje działania poprzez użycie tych słów (błędne, z negacją).
Kochanie, nie stresuj się. Mam tobie coś ważnego do powiedzenia.

czy
Nie stresuj się przed wizytą u dentysty, przecież to nie będzie bolało.

'Nie przegap tego', 'Nie pozwól temu upaść', 'Nie zapomnij..' itp.

Ludzie się zdają używać tych zwrotów bez świadomości tego co jest przez to powodowane. Zostanie zapytane zapewnie: 'to co mam użyć'?

Uspokój się, chcę powiedzieć tobie coś ważnego.
Pamiętaj o ('nie zapomnij o...').
Patrz na to.
Trzymaj to i pilnuj!

Zapewne pomyślisz sobie teraz by nie używać słowa negacji 'nie'. Nic bardziej mylnego – należy go używać, jednak w odpowiedni dla niego sposób.

Przykładowo możesz chcieć je wykorzystywać do wyświetlenia w słuchaczu informacji lub zaprezentowania pewnych poglądów[1827] jako przykład niech posłuży: 'Nie będziemy rozmawiali o pieniądzach, ani także o samochodach czy apartamentach'. Pomyśl o tym, kiedy będzie to pasujące do użycia w danym znaczeniu, dla korzyści własnych.

Następną interesującą ideą jest występowanie na tym świecie ludzi z tzw. negacyjnym mózgiem[1828]. Na przykładową propozycję 'czy pójdą do kina', zdają się oni zawsze odpowiadać automatycznie z zaprzeczeniem takiej możliwości, jednak gdy zostaje im zadane to samo pytanie w inny sposób, z wykorzystaniem negacji 'nie pójdziesz ze mną do kina, prawda?' – nie zdziw się, jeśli usłyszysz coś w stylu: 'jesteś w błędzie! Właśnie, że pójdę?'. Nie myśl o tym na jakich kobietach przetestujesz to dzisiaj.

…

Następnym słowem jest użycie słowa '**Spróbuję**' i jego odmiany. Jego zastosowanie jest nieocenione w przekonywaniu, a zwłaszcza w kierunku zmiany myśli na te – jakie nie są dla nas pozytywne u rozmówcy (lub w jakim kierunku nie chcemy by podążyły). Idea jaka stoi za tym słowem: **kiedy powiesz do kogoś *by coś zrobił* – to istnieje znacznie większa szansa, że zostanie to zrobione (w sensie języka w jakim operuje mózg) ale jeśli zostanie powiedziane komukolwiek by – *spróbował to zrobić*: mózg 'spróbuje' to zrobić, jednak nie będzie to jednoznaczne ze zrobieniem tego[1829]**. W istocie jest to programowanie na porażkę. Zobaczmy teraz poniższe przykłady.
Spróbuj odrobić swoją pracę domową przed północą.
Spróbuj nie spóźnić się.
Spróbuj kupić chleb, gdy będziesz na mieście.
Spróbuj przyjść na to spotkanie.

Widzisz, gdzie są sabotowane twoje instrukcje? Użyj zamiast nich poniższego.

[1827] Jest to bardziej zaawansowane i wymaga tzw. 'spakowania' zdania w ciąg nierozerwalny, ale logiczny dla świadomego mózgu, jednak będąc rozpakowany i zrozumiany przez podświadomość. Temat tej książki nie pozwala jednak na omówienie tego obszaru w pełni, a przykładowe źródła (mogące służyć do poszerzenia wiedzy) zostały podane wcześniej.
[1828] Jest to pojęcie wykorzystywane przez autora.
[1829] Nie jest to jednak takie proste, jednak zostało przyjęte w uproszczeniu jako iż ważne są również inne czynniki motywujące. Ma to jednak zastosowanie w życiu.

Odrób swoją pracę domową przed północą[1830].
Bądź punktualnie (na czas).
Kup chleb, kiedy będziesz na mieście.
Przyjdź na to spotkanie.
Ma to zastosowanie w biznesie, kiedy klient narzeka bądź twierdzi, że u konkurencji jest lepiej. 'To wspaniałe, ale inne serwisy także sprzedają ten sam X, tej samej jakości. **Dlaczego powinienen wybrać was jako partnera?'**

(zauważ użycie słowa 'spróbuj')
'Tak, to prawda – inne serwisy także sprzedają produkt X[1831] więc proszę spróbować się z nimi skontaktować i znaleźć coś co będzie Pana interesowało, zanim zacznie Pan dokonywać zakupów u nas.'

Zdaje się, że najważniejsze jest w tym uniknięcie wzbudzenia podejrzliwości, co mogłoby zostać osiągnięte np. poprzez krytykę innych (wielce niewskazane), tj.: 'Tak, inne serwisy także oferują produkt X, ale są to słabe firmy oferujące słaby [produkt X]'.

W poprzednim przykładzie była zastosowana manipulacja (implikacja), ale dla podświadomego umysłu mogła pozostać niezauważona[1832] ('zanim zacznie Pan dokonywać zakupów od nas'). Poza tym, odpowiedź została pozbawiona podejrzeń co do zamierzeń.

…

Zanim zostanie zaprezentowane następne słowo – konieczne jest zrozumienie (zwłaszcza dla początkujących) iż użycie tych słów oraz połączenie technik musi być użyte z sensem, ponieważ manipulacja zostanie zobaczona – musi to być raczej coś naturalnego, jako sposób mówienia i wyrażania się, niż myślenie lub teksty przepełnione 'perswazją' jakie po prostu rażą w oczy. Musi to być robione subtelnie i delikatnie, wprowadzane.

Cały sens perswazji polega na tym, że rozmówca jest nieświadomy zastosowania powyższych. Zawsze, bez jakichkolwiek wyjątków.

…

Trzecim słowem jakie jest ważne, to '**Ale**'. Zobacz w jaki sposób wpływa ono na rozmówcę:
Jesteś bardzo przystojnym mężczyzną[1833], ale...
Jest interesujące i mądre to co powiedziałeś, ale...
Wszystko jest fajnie, ale...

Jak już sam zapewne widzisz zwraca ono uwagę mózgu na drugi człon zdania – występujące po użyciu tego słowa kluczowego.

Jeśli zapytasz co zwraca uwagę na pierwszy człon zdania, to takim zamiennikiem słowa 'ale' może być np. 'mimo' czy 'pomimo'.

Jesteś bardzo przystojnym mężczyzną, mimo że mógłbyś być bogatszy (uśmiech)[1834].
Jest interesujące i mądre to co powiedziałeś, mimo że mógłbyś rozważyć także omówienie i więdzę zawartą w [X].
Wszystko jest fajnie, mimo że mógłbyś już po nas przyjechać ten twój kolega.

[1830] Najlepszym czynnikiem motywującym byłoby także wyznaczenie ważnej dla osoby nagrody, jaka byłaby jej dana tylko w momencie ukończenia zadania. Warte jest poznanie informacji, że niekoniecznie musi to być coś dużego – może to być zwykłe jedzenie jak np. pistacje czy inne, co jest pożądane.
[1831] Potwierdzenie rzeczywistości, mirroring (odbijanie), presupozycje i inne przekonujące dowody także powinny być zaprezentowane jednak w zależności od sytuacji, a także inne techniki użyte w celu wywarcia wpływu (jednak są one zależne od sytuacji oraz odpowiedzi potencjalnego kupującego, jego postawy, historii zamówień oraz typu i innych). Podany przykład jest prosty i służył raczej zaprezentowaniu idei. Należy pamiętać, iż często użycie jednego słowa lub zbudowanie zdania w określony sposób raczej nigdy nie jest wystarczające – jednak w pełni pozwala na uniknięcie podstawowych, rażących błędów i wzmocnienie swojego przekazu, a dzięki temu siły wywierania wpływu na rozmówcę (co będzie miało skutek np. w otrzymaniu tego kontraktu itp.).
[1832] Przynajmniej dla osób jakie nie wiedzą na co patrzeć, czyli zdecydowanej większości.
[1833] Ew. bardzo piękną kobietą.
[1834] Patrz sekcja #9:Q48 i pyt. Q47 po więcej.

Musisz zrozumieć, że użycie tego słowa ma fundamentalne znaczenie jako iż pozwala na zmianę doświadczenia, jakie jest wywoływane w rozmowie – oczywiście na twoją korzyść. Najlepsze jest jednak to, że pozwala ono na wprowadzanie sugestii bez wywołania oporu ze strony rozmówcy. Jednak to co musi zostać zapamiętane – to iż w przypadku tego ostatniego, sugestia nie powinna być związane najlepiej z częścią pierwszą zdania, w celu osiągnięcia zamierzonego rezultatu lub zmiany tematu rozmowy. Spójrz na poniższe zdanie.

'Inne firmy także mają dobrej jakości [produkt X], ale skoro rozmawiamy – zapoznamy Pana z naszym nowym produktem.'

Jeśli nawiązujesz z kimś rozmowę to najlepiej zawsze zacznij od mówienia o doświadczeniach, uczuciach, stanach rozmówcy, a następnie zacznij implikować myśli. Potwierdź pierw jego bieżącą rzeczywistość.
Ciekawe może być tu także zastosowanie tzw. pozornego wyboru, czyli dania świadomości drugiej osobie iż ma wybór (jest to wykorzystywane przez manipulatorów w każdej dziedzine życia jak np. głosowania), typu: '**jesz Ugli[1835] teraz czy później**'? Z reguły prowadzi to do podjęcia i wypowiedzenia decyzji automatycznej, dziejącej się często poza jej świadomością, a w jej wyniku: czuje się ona zobowiązana do bycia konsekwentną i to polecenie realizuje (jeśli jest w granicach rozsądku lub tego co może być zrobione). Nalezy pamiętać, iż rzadko manipulacja ogranicza się jedynie do jednego słowa czy zdania, a jest ona sumą wszystkich wyników zarówno tych na poziomie świadomym jak i podświadomym, co musi być zawsze uwzględnione. Pomyśl, jak możesz teraz wykorzystać zawartą tutaj wiedzę i wprowadzić ją do swojego życia.

Najlepszym sposobem (lub jednym z lepszych, w zależności od sytuacji) jeśli chce się wywołać pożądane zachowanie w drugiej osobie jest zaprezentowanie mu lub zobaczenie tego zachowania w drugiej osobie. Przykładowo: jeśli chcemy by rozmówca stał się zainteresowany w nas – to my pierwsi musimy stać się szczerze zainteresowani w nim. Podobnie jeśli chcemy zwrócić uwagę drugiej osobie na tym, że jego oddech jest śmierdzący – pytamy go czy nasz oddech śmierdzi.

To samo może być także osiągnięte przez cytowanie: 'Czytałem raz kiedyś, historię...' (jako iż wtedy nie będzie rozmówca tym dotknięty, jako że będzie uwaga będzie przeniesiona na osobę trzecią w równaniu).

Także, jeśli chodzi o rady: jak ktoś mówi to słuchasz zanim skończy, wyczekując jeszcze moment (po zakończeniu samego mówienia, by dać mu szansę na dodanie czegoś – typowo k. 3-5 do 7 sek. lub nawet więcej w zależności od tempa mówienia oraz innych, okolicznościowych oraz osobowościowych rozmówcy). Jak musisz przerwać to zacznij od zagestykulowania ręką znaku stopu bądź zagrodzenia siebie pomiędzy rozmówcą a tobą (przecinając niewidoczną powierzchnię pomiędzy wami lub ją odgradzając) oraz dodania: przepraszam/ sorry/ wybacz, że ci przerwę (do wyboru) Ale... – niech to będzie naturalne[1836]. Jest to prawdopodobnie najważniejsza z zasad.

Musisz poświęcić czas na świadome używanie tych słów w odpowiednich kombinacjach (albo co najwyżej zaprzestanie ich użycia w sposób błędny). Z czasem, kiedy będziesz patrzył na to co mówisz i poprawiał natychmiastowo swoje błędy – stanie się to twoją naturą i zaczniesz mówić najprawdopodobniej w sposób prawidłowy, bez większej myśli o sposobie ułożenia zdań. Wykonaj tą pracę, bo warto[1837].

[1835] Jest to owoc, jaki nie jest genetycznie modyfikowany a powstał naturalnie – w wyniku hybrydyzacji: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=PwKpiCqKHLQ (mirror: www.xernt.com/xh/ugli).
[1836] W momencie kiedy nawyk zostanie wyrobiony i przejdzie to zachowanie do podświadomości – stanie się to naturalne, w czasie (typowo trwa to k. trzydziestu lub więcej dni).
[1837] W istocie, jak już zapewne zauważyłeś – istnieją dwa sposoby komunikacji z człowiekiem, z czego pierwszy jest na poziomie słów, ale tak naprawdę znaczenie ma ten drugi, gdyż komunikuje się on z mózgiem rozmówcy – przez to rozumie on to co do niego mówimy i interpretuje w określony sposób. Należy zauważyć, że zdania niekoniecznie muszą być ułożone poprawnie gramatycznie lub być poprawne, by zakomunikować i odnieść pożądane rezultaty na poziomie przekazu. Włóż czas w zrozumienie tej sztuki, a twoje relacje najprawdopodobniej znacznie się poprawią (a za tym także prawdopodobnie pójdą i zarobki, gdyż siła twojego przekonywania ludzi do swoich celów będzie zwiększona, znacznie).
Także jeśli mówisz do kogoś lub prosisz, to zawsze podaj powód – ten ostatni nie musi być logiczny (np. 'Czy mógłby mnie Pan przepuścić, bo spiesze się?' : 'OK'/ brak reakcji) oraz przy uzasadnianiu (np. 'Czy mogłaby pani wypełnić ten dokument, gdyż jest to mi potrzebne do X?' : 'W istocie nie jest to konieczne: proszę – wystarczy to podać' itp.)

- Następną umiejętnością w jakiej powinieneś być ekspertem, jest – cierpliwość. Jest to 'najwyższa cnota bogów' i nie jest to zbyt dalekie od prawdy. Niecierpliwość z drugiej strony – jest oznaką braku mocy i słabości. Musisz mieć podejście, by **zawsze być cierpliwym, jako iż wiesz – masz wiedzę, że wszystko przyjdzie do ciebie ewentualnie**.

  Niecierpliwość z twojej strony może być (i zwykle jest) prawdziwą przyczyną ogromnych błędów i złej oceny. Nigdy nie wydawaj się w biegu jako iż to ostatnie – jest oznaką braku kontroli nad sobą i nad czasem.

- **Przestań słuchać ludzi tego o czym mówią (lub jakie są intencje), ale patrz tylko na *efekty ich działań* (jest to także równe do oceniania ludzi po ich wynikach, nigdy po 'gadce'[1838])**.

  Musisz mierzyć ludzi poprzez wyniki ich działań, zewnętrzne okoliczności, a nie być zwiedzony przez cokolwiek innego[1839].

  Musisz wiedzieć, że ludzie zawsze budują moralne uzasadnienia swoich czynów w celu wytłumaczenia siebie ze swoich akcji, jako by to wyglądało iż działali oni z dobroci lub dobrej woli.

- **POTĘŻNI LUDZIE mierzą i oceniają wszystko na warunkach tego, jaki jest *rzeczywisty* koszt nabycia danej rzeczy lub usługi.** Oznacza to, iż nie tylko cena, jednak rzeczywisty koszt osiągnięcia, tj. czas, nerwy, inne okoliczności, wartość wydana lub zainwestowana – jest jedynie ważny. Możesz prawdopodobnie osiągnąć coś, jednak *za jaką cenę*? Jest to kluczowe by wybierać tylko te rzeczy/ podejmować tylko te akcje/ ludzi jacy są wartościowi w sensie rzeczywistego kosztu (właściwej ceny) zdobycia jaką naprawdę płacisz i pominąć akcje jakie nie są tego warte.

  Życie jest krótkie, szans jest kilka i masz limitowaną ilości energii do wydania. Czas jest towarem jaki może być wykorzystany tylko na to co wartościowe. Przestań go marnować na problemy innych – jest to zbyt wysoka cena do zapłaty.

- W celu działania na swoim najlepszym poziomie musisz stać się wyśmienitym psychologiem do studiowania i widzenia motywów innych ludzi, znania ich intencji i tego co jest dla nich ważne, a także sposobów jak możesz im pomóc i/ lub pozyskać ich współpracę. **Przestań lekceważyć osoby jakie studiujesz lub jakim ufasz. Przestań także ufać komukolwiek kompletnie i studiuj wszystkich, włączając w to bliskich oraz osoby kochane.** Naucz się sztuki niebezpośredności i zacznij ją wykorzystywać.

***** RADY i ważna wiedza**

Poniższe rady mogą być ważne i mogą zwiększyć twoją potęgę jeśli użyte właściwie.

- **Stajesz się większy i bardziej potężny jeśli mówisz mniej niż jest wymagane.** Twoje milczenie czyni innych ludzie mniej komfortowymi i chcą oni (powszechnie) podświadomie wypełnić pustkę pomiędzy słowami, poprzez ujawnianie ważnych informacji, a także ukrytych motywów jak i słabości.

  Jeśli zobaczyłbyś to z perspektywy: jaki jest sens mówienia o sobie więcej niż 1/3 swego czasu? Nie możesz nauczyć się niczego nowego, nie możesz uczynić innych ludzi, by mówili o sobie – co czyni cię przez nich nie lubianym/ znienawidzonym i bardzo często: tracisz ich współpracę (zostaje to powtórzone ponownie ze względu na fundamentalną ważność).

---

jako iż pozwoli to często na znalezienie metod lepszych jak i motywację innych oraz znalezienie sensowności dla nich, jaka niekoniecznie musi być widzialna co będzie miało wpływ na wykonywaną pracę (nie ma nic gorszego na świecie niż wykonywanie pracy pozbawionej celu lub sensowności, nawet przy pominięciu wynagrodzenia).

[1838] Tym co mówią.

[1839] Więcej: http://xernt.com/How-to-measure-people.

Im mniej mówisz tym bardziej głęboki i tajemniczy jesteś. Przyczynia się to automatycznie do zwiększenia twojej mocy, gdyż ludzie zaczynają myśleć o tobie, z powodu braku informacji. Jest niemal niemożliwe by otrzymać od ludzi to czego ty chcesz poprzez tylko mówienie do nich. Zmniejszasz także drastycznie szanse, że powiesz coś niebezpiecznego bądź też głupiego poprzez mówienie mniej.

Zrozum to dobrze: masz mówić mniej, a zachęcać by inni mówili więcej – nie natomiast całkowicie zaprzestać mówić, gdyż może nieść to czynnik niebezpieczny (brak okazania zaufania i także nawet akceptacji postrzegany jako pozbawienie wyrażenia się o swojej osobie jak i otwarcia wobec innych).

Trzymaj także w umyśle to, że słowa są potężne i nie możesz ich cofnąć kiedy są wypowiedziane – trzymaj je więc pod kontrolą. Bądź szczególnie ostrożny z sarkazmem. Uczyń także nawyk by zaprzestać otwierania ust kiedy twoi podwładni to robią.

- **Wywołuj zainteresowanie sobą (i twojego biznesu) poprzez tworzenie niezapomianego, kontrowersyjnego obrazu. Szukaj skandalu. Jest znacznie lepiej być atakowanym niż ignorowanym.** Wszystko jest oceniane po wyglądzie – to co nie jest zobaczone liczy się do niczego. W istocie *jakość* uwagi nie ma znaczenia. To co jednak jest ważne – to by ustawić obraz jakości, a charakterystyka ta odróżni cię od innych ludzi.

  Musisz użyć także wszystkich znanych sztuczek by ściągać zainteresowanie swoją osobą – nawet poprzez mówienie o rzeczach jakich nie zrobisz w przyszłości[1840] tylko po to by zyskać zainteresowanie i **stać się widzialnym** dla innych. Jeśli znajdziesz siebie w niskiej pozycji – pomysłem jest atak publiczny na osobę najbardziej znaną, potężną lub popularną w danym czasie.

  Musisz także zrozumieć to, iż ludzie czują się wyżsi/ lepsi od tych, których akcje są w stanie przewidzieć, więc stwórz aurę nieprzewidywalności.

  Stwórz otoczkę tajemniczości poprzez bycie mniej oczywistym dla innych. Ludzie jacy są nieprzewidywalni i tajemniczy są potężniejsi, ponieważ znowu – luzie myślą o tobie, chcąc przewidzieć jaki będzie twój następny ruch i stale interpretują – analizując ciebie. Poprzez bycie zagadkowym – tworzysz wokół siebie aurę mocy.

  Zmniejsz także częstotliwość z jaką jesteś widzialny lub też częściowo dostęp do siebie jeśli to wymagane – zwiększy to twój szacunek i poważanie. Wiedza kiedy się wycofać jest swego rodzaju sztuką jakiej opanownaie jest konieczne w celu osiągnięcia rezultatów i z reguły jeśli odczuwasz iż musisz to zrobić: wykonaj to (zejdź ze sceny lub ogranicz kontakty z grupą albo swoją dostępność dla każdego lub wybranych czy zaprzestań danych działań, tymczasowo lub na zawsze).
- **Naucz się pozyskiwać współpracę innych do wykonywania twojej pracy, w tym przede wszystkim do tej – w jakiej jesteś słabszy lub mniej-wiedzący oraz zawsze bierz tą pomoc w kredyt.** Naucz się także brać przewagę z pracy innych ludzi by popchnąć swoją przyczynę. Poprzez myślenie, że jesteś w stanie zrobić całą pracę samemu – jesteś skazany na wieczną porażkę i wypalenie. Musisz zatrudniać ludzi wolno, jednak zwalniać ich szybko. Jest niemożliwe by osiągnąć cokolwiek wielkiego poprzez tylko swoją pracę. Musisz użyć wyniki pracy ludzi z przeszłości w celu myślenia mądrze, nawet jeśli jesteś tylko 'mądrym' zapożyczaczem.

- Pamiętaj, że **praktycznie niemożliwe jest by wygrać z kimś poprzez jedynie argument: działanie (akcja) i demonstracja są znacznie bardziej potężne**. Prawda jest generalnie widziana, a nie słyszana.

POWER

[1840] Jednak tylko w sposób zgodny z prawdą, co może być np. głośnym wypowiedzeniem twojego myślenia abstrakcyjnego – jakie to może potencjalnie ściągnąć zainteresowanie.

Problem z argumentem jest taki, że twój konkurent może zgodzić się z tobą na powierzchni, jednak będzie oburzony wewnątrz. Zaprzestań spierania się, zamiast tego pokaż przykład lub żywą demonstrację. Jest to znacznie bardziej znaczące i jest esencją mocy.

- **Unikaj nieszczęśliwych i pechowych, ponieważ ściągną oni ich niedostatek na ciebie. Są oni jak infekcja: zaprzestań słuchania ich 'lamentów' (płaczu) i niedoli. ZAPRZESTAŃ wpuszczenia ich do swojego życia, gdyż skupiając się na ich problemach oraz niepowodzeniu – ściągniesz go do swojego życia.** Zaprzestań także zadawania się z tymi jacy podzielają twoje wady – ponieważ wzmocnią oni wszystko to co trzyma cię z tyłu. Zamiast tego wiąż się z ludźmi jacy przeskoczyli twoje ograniczenia.

  Zaprzestań także otwierania drzwi dla jakichkolwiek 'nieszczęść'[1841] – gdyż jeśli to zrobisz wiele innych podąży. Uniknij agonii w kolejnej nędzy…

  Ludzie z jakimi się zadajesz są krytyczni. Jest to pojedynczy najważniejszy klucz jaki może prowadzić do twojego wzrostu, bądź też upadku w kolejnym nieszczęściu. Unikaj za wszelką cenę 'infektorów' (osób chorych, jakie posiadają takie przekonania jakie prowadzą do upadku i niedoli) i usuń ich ze swojego życia, na stałe[1842].

- W swojej drodze do mocy musisz także **nauczyć się czynić innych ludzi zależnymi od ciebie**. Pamiętaj, że osoba jaka nie jest potrzebna bądź pożądana: umiera w społeczności lub jest skazana na więzienie[1843] (w większości). Co jest tracone przez zabicie ciebie? Zadaj sobie to pytanie. Czy jesteś zamienny?

  Najwyższa władza jest taka, by ludzie czynili tak jak chcesz. Najlepszą pozycją do stworzenia tego jest zbudowanie związku zależności. Możesz chcieć uczynić innych słabszymi lub osłabionych bez ciebie, poprzez spowodowanie dla nich ciężkim zastąpienie cię (lub wiążące się z bardzo znaczną ilością czasu).

  Uczyń ich zależnym od ciebie poprzez ich szczęśliwość i dostatek, a będziesz znacznie bardziej potężny, w zależności od ilości ludzi jakich zgromadziłeś.
  Jako przykład tworzenia zależności jest zdobycie talentu, bądź kreatywnej umiejętności jaka nie może być zwyczajnie zastąpiona. Jednak, w rzeczywistości: nie jesteś tak naprawdę niewymienny – jednak twoim zadaniem jest znalezienie drogi by wyglądało to tak jakbyś właśnie był.

  Chcesz także prawdopodobnie uwikłać siebie w tak wiele struktur, że obycie się bez ciebie prowadziłoby do chaosu. Również poprzez znanie sekretów innych ludzi, trzymanie informacji jakich nie chcą oni by się podzielono – robisz siebie nietykalnym (a także poprzez upewnienie się, że są one zabezpieczone i będą wypuszczone w momencie twojej przedwczesnej śmierci czy np. kiedy zostaniesz zdradzony/ uwięziony itp.).

  Zapamiętaj także, że znacznie lepiej jest być banym się (obawianym) niż kochanym. Znacznie lepiej jest mieć innych zależnych od siebie ze strachu konsekwencji utraty twojej osoby niż od miłości do niej.

- Na swojej drodze do potęgi znajdziesz się ciągle w pozycji proszenia innych ludzi o pomoc. Kiedy robisz tak, zaprzestań odwoływania się do ich litości czy wdzięczności – **zawsze odwołuj się do własnego zysku[1844] (kiedy prosisz o cokolwiek)**. Większość ludzi zachowuje się tak, jakby ich potrzeby znaczyły coś dla innych ludzi – jest to wielki błąd. W celu wygrania współpracy z ludźmi musisz znaleźć motywy tych ostatnich i zrozumieć ich psychologię. Czy osoba ta jest próżna? Czy jest on przejęty swoją reputacją lub pozycją społeczną? Czy ma on

---

[1841] Jako ludzi, którzy narzekają na swój los, skupiają się na problemach, niepowodzi im się itp.
[1842] Permanentnie.
[1843] Jako koronny przykład niech posłuży to z jaką częstotliwością dostajesz nowe oferty pracy (ew. także wiszące widmo zwolnienia z niej) – jeśli ich brak, to niech to będzie oznaką iż jest deficyt zapotrzebowania na ciebie lub twoje usługi (lub ważności). W paragrafie chciano wskazać typowo to, że brak zależności na pracę danej osoby powoduje skutek, iż często znajduje się ona w sytuacji pozbawienia środków do życia, co może prowadzić do wejścia na drogę przestępczą. Z kolei wiedz, że ludzie najlepsi są z zasady zalewani oferami pracy jak i współpracy.
[1844] Pytanie w stylu: 'Co z tego będę miał, teraz' czy 'Co z tego dostanę'. W tym także odwoływanie się do przeszłości, wlicza się w to. Odwołaj się jedynie do teraźniejszości lub przyszłości. To co było, to minęło – pamiętaj.

wrogów jakich ja mógłbym mu pomóc pokonać? Czy on potrzebuje twojej unikatowej wiedzy lub ma problem jaki mógłbyś rozwiązać? Co go motywuje? Czy jest prosto motywowany przez pieniądzę i władzę?

Jak jest jego interes by promować twój?

- **Jest krytyczne by niszczyć swoich przeciwników kompletnie, pozostawiając ich bez żadnej przestrzeni do operowania.** Daj im zero nadziei, zero manewru. Pamiętaj, że dajesz swojemu konkurentowi opcję: albo dołącza do ciebie LUB jest bez biznesu. Będzie on żałował swojej akcji, ponieważ była to *jego* decyzja, w której popełnił błąd (jaki to np. mógł spowodować jego bankructwo). Upewnij się, że zawsze pokażesz konkurentowi wybór lub zniszcz go totalnie.

- **Zawsze zdawaj się być głupszym niż jesteś.** Ludzie nie lubią często innych: jacy są znacznie mądrzejsi od nich, więc spraw by ludzie czuli się bardziej wyszukani niż ty, a pozwoli to im czuć się dla siebie lepiej i opuścić swoją obronę. Osoby takie będą trzymać cię w pobliżu ponieważ będą wierzyć, że to oni są mądrzejsi i bardziej wyrafinowani niż ty i tym więcej okazji dostaniesz.

  Wyglądaj jak niewinna owca, a nikt nie da wiary iż żywisz groźną ambicję.

  RADA. Ma to zastosowanie dla większości, jednak czasami chcesz zrobić odwrotność tej postawy.

- **Umiejętność by skupić wszystkie swoje siły na jednym celu i popchnąć go nim wypuści plon jest najważniejszą pojedynczą cechą jakiegokolwiek sukcesu.** Może to być tylko 1 cel, w czasie.

- **Uczyń swoje ruchy grube, wejdź w działanie z rozmachem.** Zuchwałość kieruje uwagę na zewnątrz i trzyma iluzję żywą. Nigdy nie wywołuje ona niezręczności czy zawstydzenia. Podziwiamy śmiałość, nie skromność.

  Twoje obawy konsekwencji śmiałych akcji są daleko od proporcji rzeczywistości, gdyż w istocie konsekwencje skromnych/ bojaźliwych/ małych są znacznie większe.

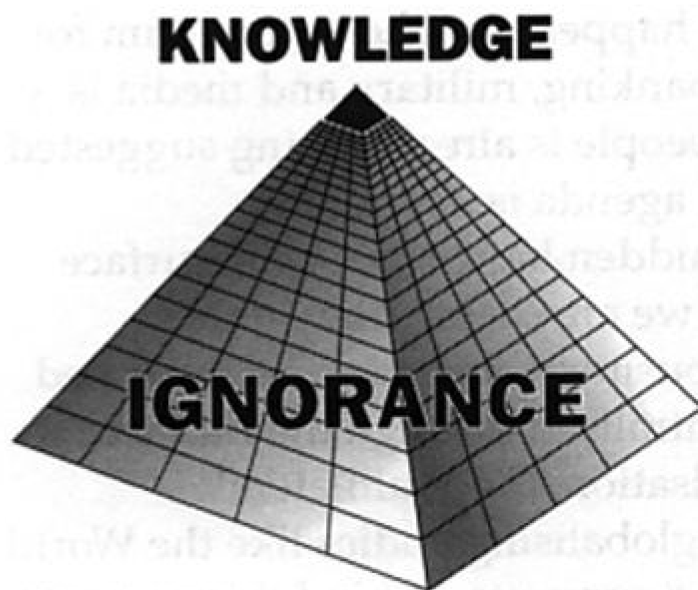
- **Jeśli wierzymy, że jesteśmy przeznaczeni do wielkich rzeczy, nasze przekonanie będzie promieniowało na zewnątrz – tak jak korona tworzy aurę wokół króla. Te ostatnie będzie miało wpływ na ludzi wokół nas, jacy będą myśleli iż mamy powody by czuć się tak pewnie. Ludzie jacy noszą korony zdają się nie czuć żadnego wewnętrznego sensu limitu tego o co mogą poprosić lub czego mogą dokonać. To także promieniuje poza. Limity i ograniczenia znikają. Używaj tej strategii korony, a będziesz zaskoczony jak często wydaje ona plony.**

- **W celu zdobycia władzy (mocy, potęgi) musisz być źródłem przyjemności dla tych wokół ciebie – a ta przychodzi kiedy grasz do fantazji ludzi. Zaprzestań obiecywania powolnego polepszenia poprzez ciężką pracę: raczej obiecuj księżyć, wielkie i nagłe transformacje, naczynie złota.**

Na sam koniec, ale także ważne – pamiętaj. Są II zasady sukcesu. **1sza jest taka by nigdy nie mówić wszystkiego.**

PRZEPROWADZENIE LECZENIA I ZROZUMIENIE JAKO CEL UTRUDNIONY

Jest to warunkowe poprzez prawa jakie są wbudowane w ten wszechświat. Wiedza jest odgrodzona piramidalnie, a szczególnie istotna wiedza jest kryta i często wymagane jest poświęcenie długich lat badań nad danym tematem w celu nawet zrozumienia oczywistego, mimo iż tylko nieliczni są w stanie odkryć pewne jej obszary.



Istnieje także świadomość faktu, iż często osoba będąca niżej piramidy (w sensie posiadania istotnej wiedzy) często nie wie o tej będącej na kolejnym poziomie, jednak przez zadawanie odpowiednich pytań jest w stanie to zrozumienie poszerzyć. Metaforycznie można to porównać do księżniczki uwięzionej w wielkim, rozległym zamku widzianym z dystansu, ogrodzonym wielkimi murami. Wszystko co jest poza nimi pozostaje niewidzialne dla oka, a i wspinaczka na niego jest niemożliwa bez przygotowania oraz wymaganego czasu, w tym poświęcenia na uzbrojenie oraz wykonania narzędzi (samemu) umożliwiającego jego zdobycie. Księżniczka pozostaje natomiast ukryta i jest się nieświadomym jej istnienia oraz bardzo często bez pomocy z góry niemożliwe jest jej zdobycie, gdyż brak nam klucza do odpowiedniego zamku, a szturmowanie drzwi bądź ich wyważenie jest niemożliwe, natomiast do samej góry można dostać się tylko przepisowo, gdyż niemożliwe lub ograniczone jest przeskoczenie poziomu bez pokonania poprzednich. Zrozumienie wielu dziedzin i ich połączenie są przy tym wymagane w celu osiągnięcia celu. Nawet sam fakt natknięcia się na dany rodzaj wiedzy często jest z tego powodu pomijany (przez mózg) gdyż nie został on odpowiednio zaprogramowany na zrozumienie jej, bądź też to co zostanie przeczytane nie przechodzi natychmiastowo do świadomości, z powodu iż zdobyte informacje nie zostały w wystarczający i z odpowiednim stopniem przemyślane w ciszy. Jest to warunkowane przez prawa moralne jak i konieczność strzeżenia wiedzy przez Uniwersalny Intelekt. Tylko takie rozwiązanie jest sensowne i niesie ze sobą rozliczne wynagrodzenia, najczęściej kiedy dojdzie się na sam szczyt zrozumienia czy będzie w jego pobliżu i wyrazi wolę zrozumienia.

Jeśli chodzi o temat zdrowia to jednymi z takich ‘ścian zamku’ (patrz metaforyczna historia wyżej) może być zrozumienie iż leczenie chorób w obecnym systemie nie odbywa się, a lekarze w istocie są pozbawieni wiedzy leczenia chorób i zajmują się często jedyniem sprzedażą leków (są sprzedawcami tylko konkretnego rodzaju, w odniesieniu) natomiast zastosowane przez nich metody leczenia są w

istocie tymi jakie zostały im przekazane przez osoby będące na szczycie piramidy i rozumiejące system jak i mające zrozumienie systemu finansowego. Kolejnym etapem może być (np. poprzez doświadczenie) zrozumienie jakie zostało m.in. wspomniane w niniejszej publikacji, a jakie często będzie wiązało się z rozszerzeniem wiedzy o inne źródła, w tym te dot. zdrowia – przyczynowości chorób oraz metod samodzielnej identyfikacji leczenia empirycznie. Mimo iż często te etapy mogą wydawać się nielogiczne, to właśnie są one uszeregowane w odpowiedniej kolejności, tak iż często jest lub może być niemożliwe zidentyfikowanie kolejnego etapu bez nieustannego poszerzenia wiedzy i w tym tkwi całe piękno (jeśli uważasz inaczej to uświadom sobie jak czułbyś się z faktem iż do pokonania jest jeszcze osiemnaście lub więcej poziomów, a ty ‘wiedząc wszystko’ byłbyś na poziomie trzecim – spędzając kilkanaście czy kilkadziesiąt lat na poszukiwaniach jak i empirycznych studiach tego obszaru: uświadom sobie jaka mogłaby być twoja świadomość i motywacja do poszerzania wiedzy oraz samoocena i pewność siebie wynikająca z tej informacji). To co może stanowić wiedzę nieznaną to fakt, iż często nim kolejny etap zostanie odblokowany bądź nastąpi inspiracja do niego, wymagane jest lub może być wcześniejsze opracowanie tematu w formie jaka dzieli się nim z innymi oraz jaka to będzie stanowić formę zapłaty za umożliwienie jego pozyskanie w kolejności pierwszej (z pominięciem i pełnej opłaty w postaci wszelkich trudów jakie zostały i były wymagane w celu jej zdobycia)[1845].

[1845] Jeszcze raz: prawa moralne oraz te rządzące udostępnianiem wiedzy oraz osiąganiem sukcesu, także rządzą się określonymi prawami, z czego najważniejszym jest to, iż musisz sobie w pełni zapracować na udostępnienie kolejnego kolejnego poziomu lub przejście dalej – poprzez dzielenie się i pracę własną na podstawie zdobytych doświadczeń. Jest to najważniejsze. Napisz książkę (np. taką jak ta), wydaj dzieło, stwórz biznes – cokolwiek co spełnia powyższe, jednak pamiętaj iż musi to być zrobione najlepiej i doprowadzone do końca (będziesz wiedział co masz robić). Każdy wybitny przez to przechodzi, tylko cele i realizacje są inne (jeśli zawsze będziesz działał w ten sposób to w końcu dołączysz do takich osób, a wtedy będziesz czerpał to co przez ciebie pożądane). Bądź spokojny więc, bo sukces nadejdzie – kiedy tylko ty będziesz przygotowany.

LECZENIE ZAWARTE W PUBLIKACJI JAKO JEDNA Z DRÓG DO CELU

Tak, mimo że do czyszczenia organów jak i ciała z toksyn i patogenów mogą być prawdopodobnie użyte inne środki. Te, które zostały wymienione w książce[1846] należą do najbezpieczniejszych, najskuteczniejszych oraz w pełni przetestowanych[1847]. Konieczne jest zrozumienie, że zdrowie jest składową pewnych elementów i często jest tylko jedna droga do jego osiągnięcia, wynikająca ze schematu budowy człowieka oraz mechanizmów nim rządzących.

Tematy poruszone w publikacji zostały rozpracowane jedynie powierzchownie, jednak w pełni umożliwiając osiągnięcie rezultatów – stąd zalecane jest przeprowadzenie dodatkowych badań. Zdrowie jest także powiązane z innymi tematami, jakie zostały wymienione poniżej (wyjaśnienia połączeń zostały pominięte):

Wszechświat (Po co tu jesteśmy? Jaki jest cel istnienia? Jaka jest nasza i moja rola w tym wszechświecie? Jakie są czynniki odpowiedzialne za nasze samopoczucie w tej rzeczywistości? Czy Uniwersalny Intelekt istnieje i jakie są warunki współpracy z nim? Jakie są prawa istniejące w tym wszechświecie? Jakie są metody UI oraz przy użyciu jakich kanonów jest wszechświat rządzony? Jakie jest nasze przeznaczenie? Jakie jest źródło naszych myśli i jak zmienić wzrory odpowiedzi na życie? Jak poznać myśli UI?)

NLP[1848]/Komunikacja/Psychologia (W jaki sposób działają nasze mózgi? Czym jest język ULT – uniwersalny język mózgu i w jaki sposób on operuje? Czym jest hipnoza i w jaki sposób może być ona zaaplikowana do naszego życia? Jaki jest mechanizm działania hipnozy, bazując na dipolarnej budowie wszechświata oraz celach ukrytych? Jakie jest znaczenie układu limbicznego i jego pochodne produkty oraz w jaki sposób może on być wykorzystany? Jak czytać sygnały niewerbalne? Jak wiedzieć kiedy ktoś kłamie? Jakie jest mechanizm działania poszczególnej osoby? Jakie są 'błędy' w funkcjonowaniu mózgu lub skróty wg jakich działa?)

Uwodzenie (Co ma wpływ na powodzenie u płci przeciwnej i w jaki sposób zwiększyć lub zmienić te parametry bądź cechy? Czy są jakieś wzory charakterów lub osób jakie do siebie pasują? [sekcja #9:Q47 i pyt. Q48] W jaki sposób kształtuje się proces miłości? Co ma wpływ na pożądanie? Jak wywołać orgazm łechtaczkowy? Jak wywołać orgazm analny? W jaki sposób prowadzić rozmowę w celu uwiedzenia drugiej osoby? Jakie są inne cechy i informacje pozwalające na utrzymanie szczęścia w związku? Jakie są zasady prowadzenia drugiej osoby oraz w jaki sposób się ich nauczyć? Jaki charakter jest atrakcyjny dla płci przeciwnej? Jak doprowadzić do seksu? Czego kobieta pragnie u mężczyzny? Jak sprawić, aby była wierna? Jak zrozumieć kobietę i znać jej myśli?)

Survival (Jak przetrwać w dziczy / pustyni / warunkach górskich i sub-polarnych? W jaki sposób znaleźć wodę / pożywienie / zbudować schronienie / ochronić się przed zagrożeniami, w tym od dzikiej zwierzyny? Jakie są zasady rozpoznawania pokarmów trujących oraz w jaki sposób upolować i przyrządzić mięso oraz wodę? Jak ocenić sytuację oraz jak zasygnalizować pomoc oraz kierunek chodu / przebywaniu? Na jakie zagrożenia należy zwrócić szczególną uwagę? Co jest najważniejsze w przetrwaniu i w jaki sposób należy myśleć w sytuacji survivalowej? Jak są metody rozpalania ognia? Czego nie należy robić? Jak wyjść z życiem z każdej sytuacji i w jaki sposób należy się zachować oraz jakie informacje należy wiedzieć co do poszczególnych rejonów, miejsc oraz zjawisk, a także topografii terenu?)

Konspiracje (Kto rządzi światem i jakie są ich/ jego cele? Czym jest NWO? Kim są (jest) tak naprawdę siły rządzące[1849]? Jaką agendę mają stworzenia z 4tej gęstości? Jaka jest prawdziwa historia ludzi? Skąd biorą się religie i co jest ich źródłem? Czy ewolucja jest prawdziwa? Jaka jest historia tej planety oraz w jaki sposób się ona rozwija – czy rośnie, czy jest pusta w środku? Jaka jest nasza rola i czy nasza cywilizacja jest podległa? W jaki sposób zrozumieć przyczyny stojące za decyzjami jakie są

[1846] Wg wiedzy na stan aktualny, autora.
[1847] Jeśli nie zostało podane inaczej. Zauważ, że środki niekoniecznie muszą być przetestowane wszystkie przez autora w celu oszacowania ich bezpieczeństwa, a to ostatnie jest jedynie potwierdzeniem jakie poszerza doświadczenie tego ostatniego.
[1848] Programowanie neurolingwistyczne (ang. Neuro-linguistic programming).
[1849] Bazując na tym dalsze zrozumienie z tego wynikające.

podejmowane na najwyższym szczeblu oraz w jaki sposób do nich dotrzeć? Jak przedostać się ludzi najpotężniejszych?)

Sprawność Umysłowa / Osiąganie Celów (Jakie są cechy, zwyczaje oraz przeświadczenia, a także metody działania geniuszy[1850]? Jak stać się najbystrzejszy? W jaki sposób mogę znacznie przyspieszyć moje osiągi?)

Sztuki Walki (Jak pobić/ zneutralizować każdego oraz jak obronić się przed poszczególnymi atakami? Jakie są chwyty oraz ciosy jakie dają krawędź w sztuce?)

Moc / Władza (Jak przedostać się do ludzi rządzących? Jakie są cechy i kluczowe obszary wiedzy dające przewagę nad innymi? Czym jest władza oraz jakie są cechy umożliwiające jej nawet pozorne zasianie – w jaki sposób wprowadzić je u siebie? Jak zbudować perpetum mobile – urządzenia darmowej energii[1851]? Jak stać się najlepszy w mocno sprecyzowanych dziedzinach?)

Biznes / Sprzedaż (Jak sprzedać każdemu wszystko? Jak mogę posiąść cechy mi to umożliwiające? Czym jest NLP i jak mogę zastosować wiedzę w temacie? W jaki sposób zbudować drużynę i ustawić punkty sprzedaży, aby uzyskać wolność finansową? W jaki sposób należy prowadzić negocjacje? Na co patrzą inwestorzy i w jaki sposób ich przekonać do inwestycji we mnie/ mój pomysł? Jak zrozumieć na czym polega biznes oraz jakie są informacje umożliwiające mi osiągnięcie krawędzi w dziedzinie? Jak zostać najlepszym sprzedawcą na świecie?)

Zdrowie i Nowe Przełomy w Nim (Najważniejsze jest by posiadać otwarty umysł – niektóre z nowych odkryć, nawet poczynione przez naukę ortodoksyjną mają także aplikacje w celu popchnięcia dalej naszych własnych przyczyn – jeśli tylko wiesz jak tą wiedzę użyć i wyeksploitować poza sugerowane zastosowania lub konkluzje do jakich doszli autorzy danych badań bądź rozwiązań).

Niektóre zwroty i wyrażenia zostały użyte w książce z sugestywnością jakiej zaistnienie jest niewątpliwie mało prawdopodobne, jednak zostało to zrobione specjalnie w celu zwrócenia uwagi oraz wywarcia presji (z powodu także takiej konieczności). Zostanie to w pełni zrozumiane po uzupełnieniu wiedzy (zarówno teoretycznej jak i przede wszystkim praktycznej) przez odbiorcę. Nie jest jednak to wymagane w celu zrozumienia lub zastosowania zawartych w tej publikacji informacji, a te ostatnie zawarte w tekście są w pełni wystarczające, mimo iż nie wyczerpujące w pełni tematu (wszystko co zbędne lub mniej istotne zostało celowo pominięte i usunięte). Wszystko po to, aby stworzyć najlepsze dzieło dot. ludzkiego zdrowia w skali światowej.

[1850] Tony Buzan – The Genius Formula.
[1851] Ang. ‘free-energy devices’.

PRZEPROWADZENIE LECZENIA I ELIMINACJA POTENCJALNEGO STRACHU

Znajdź sobie najlepiej partnera jaki nie będzie podzielał twoich wad (jeśli np. ty masz słabą wolę lub nie jesteś zbyt odważny, chętny do robienia nowych rzeczy z powodu strachu porażki – on musi być twoją przeciwnością i być dla ciebie zachęcający, a to ostatnie może być osiągnięte jeśli czuje się szacunek i podziw dla drugiej osoby jako iż będziesz czuł wtedy, że musisz się sprawdzić w jego oczach i udowodnić swoją wartość). To jest naprawdę proste.

Zauważ, że autor przeszedł leczenie i jest ono sprawdzone przez niego sprawdzone, więc tak naprawdę potencjalny strach powinien być próżny (także zostało opisane wszystko w sposób umożliwiający upewnienie się co do bezpieczeństwa, a zostały również zaprezentowane pewne wskazówki jakie umożliwią przetestowanie leczenia i potwierdzenie jego skuteczności). Jednak jeśli pojawi się ten ostatni, to wiedz iż musisz po prostu się przełamać i to zrobić, to naprawdę wszystko co jest konieczne. Technika jaką możesz użyć w chwilach niepewności – została opisana w sekcji #K2,Etap drugi:drugie[1852].

ZROZUMIENIE PRZYCZYN WAŻNOŚCI DOT. POSZERZANIA WIEDZY WŁASNEJ ORAZ INFORMACJI DO TEMATÓW WAŻNYCH

Jest to najważniejsze z tego powodu, iż wiedza jaką zdobędziesz w tej reinkarnacji (życiu) przechodzi z tobą dalej, a jaka ujawnia się w postaci talentów jakie posiadasz w życiu następnym. Ma to o tyle kluczowe znaczenie, iż jest w stanie zwiększyć swoje szanse na zapewnienie sobie szczęśliwego i dostatniego życia w przyszłości. Nic, na co jest poświęcany wysiłek nie ginie, jeśli tylko ruch jest kontynuowany[1853]. Dodatkowe znaczenie ma to, iż zaprzestanie działania nie wiąże się z niczym, a jedynie przedłuża okres beznadziei w jaką człowiek popada w wyniku. Tylko wysoko-zmotywowane życie, w kierunku i dążeniu zgodnym wraz ze swoimi wewnętrznymi motywacjami[1854] ma jakikolwiek sens, gdyż jest przyczyną szczęścia i spełnienia[1855]. Jeśli idziesz tą drogą to masz lub będziesz miał wszystko – jeśli nie, to czeka cię upadek bądź tkwienie ciągle w tym samym i najprawdopodobniej depresja podąży. Wybierz właściwą decyzję i zacznij iść w jej kierunku. Wiesz jak to zrobić[1856].

[1852] Jeśli wciąż się boisz to uświadom sobie, że grozi tobie jedynie śmierć – więc pozbądź się strachu całkowicie, raz na zawsze. To znacznie prostsze niż jest inicjalnie zakładane przez większość, gdyż tak naprawdę najgorsze co może się stać to zejście z tego świata, a nie jest to czymś czym należałoby się martwić – jedynie wtedy będziesz kroczył pewnie i żył wymarzoną rzeczywistością: kiedy pozbędziesz się całkowicie własnego strachu.
[1853] #10.
[1854] #3,Proszenie o pomoc...
[1855] Jest to często związane z dzieleniem się z wyników swojej pracy z innymi lub poprzez pomaganie innym
[1856] I zapewne wiesz, że poradzisz sobie – jeśli nie, to nabędziesz takiej pewności i odpowiednich cech w procesie (#8; #7).

DODATKOWE/ WAŻNE

Na forach piszą, że byłeś w szpitalu psychiatrycznym. To prawda?

Autor był i te doświadczenie jest zawarte oraz opisane w książce (najdłuższy przypis s. #7).

Także tak, jak najbardziej. Zatrzymanie było sądowne i był on tam umieszczony pod przymusem (jest to miej więcej porównywalne z tym, że jeśli żona zadzwoni po policję – to jak jesteś pijany raz czy drugi, to też tam lądujesz, mimo iż może to być w efekcie: całkowicie jej wina, a jako iż ona 'zawsze anioł', biedna i niewinna, mimo że diabeł i sprawca wszystkich problemów – to ty cierpisz w tego skutek; jest to porównywalne na podobnej zasadzie). Był trzymany przymusowo przez 1.5 miesiąca, bo nie chcieli go wypuścić (jako jeden z dłuższych pobytów).

Od siebie doda jedynie, że gdyby nie te doświadczenia to nie byłoby wielkiej części książki (s. #3, #7 i innych[1857]). 'Psychiatryk' byl spłatą karmy, jaka zostala wyrobiona w skutek konieczności zdobycia tej wiedzy (zaakceptowaniem dobrowolnym cierpienia w celu poszerzenia zrozumienia własnego, jakkolwiek to brzmi).

Czy niektóre informacje to nie wytwór twojej wyobraźni?

W każdym badaniu/ procesie badawczym istnieje coś takiego iż jeśli wierzysz w coś, to zobaczysz tego efekty[1858] – nawet jeśli te, będą fałszywe (co zresztą ma miejsce obficie w dziesiejszym poziomie oficjalnej wiedzy, jak i ogółu tej powszechnie akceptowanej).

Istnieją metody identyfikacji pozwalające na zweryfikowanie tego czy coś jest faktycznie prawdą czy nią nie jest (co jest kolejnym obszarem wiedzy).

Na bazie tego, opierając się na potwierdzonych i sprawdzonych informacjach autor twierdzi, że: nie.

Bez wyobraźni ciężkię/ utrudnione lub wręcz niemożliwe jest osiągnięcie czegokolwiek. Weź sobie wyobraź: masz setki symptomów, jednak nie wiesz że (nie masz dostępu do tej wiedzy) a) pasożyty istnieją oraz że można je zwalczyć (jako zbyt oczywisty przykład, ew. metale ciężkie/ zafekalcone jelita itp.). Istnieją setki, jak nie tysiące takich małych elementów, które teraz już są znane, bo je przeczytałeś i o nich wiesz, tj. masz tego świadomość. Co jednak, jeśli jesteś jednym z tych pierwszych (prawdopodobnie na świecie) jacy na to 'wpadli' czy też to opisali[1859] bądź też zauważyli? Jak byś zbudował w oparciu o to wiedzę?

Tlumacząc to inaczej: wyobraźnia jest potrzebna poczatkowo by na coś wpaść, jednak po tym następuje jej faza weryfikacji oraz oszacowania efektów, co zostało wszędzie zrobione i jest zawarte w książce.

Cóż, odpowiadąc: stestuj i sprawdź sam. Ty także nie uzyskasz co do tego pewności (patrz paragraf powyżej: 'przeprowadzenie leczenie i zrozumienie jako cel utrudniony') póki nie przejdziesz tego, a wszelka krytyka bez dostarczenia powodów jest bezcelowa.

Dowody, jakie zostały na to zaprezentowane oraz przedstawione (w postaci zdjęć, rozbudowanych opisów czy doświadczeń własnych) są wystarczające w celu tego potwierdzenia.

Większość ludzi myśli, iż jeśli ktoś był w szpitalu psychiatrycznym to jest psycholem. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy nigdy tam nie byli – większość co tam trafia to osoby jakie miały próby samobójcze, alkoholicy, ludzie uzależnieni także od farmaceutyków jak np. leki nasenne, benzodiazepiny czy nawet bogaci przedsiębiorcy jakim coś nie wyszło w biznesie albo nawet awanturnicy jacy pokłócili się żonami (co stanowiło dość liczną grupę) i inni (w opini autora: liczną

[1857] Ew. nie byłyby zrozumiane czy rozpracowane w sposób, w jaki to doświadczenie umożliwiło (tj. maksymalny).
[1858] Dowody na ich prawdziwość (twierdzeń, założeń czy wiary w przyczynę). Jest to tzw. pułapka badawcza, a służy poszerzeniu wiedzy w obszarach nowych, niezbadanych. Nie warunkuje to jednak nigdy ich prawdy/ prawdziwości/ zespołu rzeczywistych przyczyn, na co należy zawsze uważać w procesie.
[1859] Weź się teraz zastanów jak byś rozpracował wiedzę o np. występowaniu pola moralnego, z s. #3 jeśli brak tobie było jakiejkolwiek wiedzy o jego występowaniu ani wszelkich informacji. Z takim problemem wiąże się praca badacza, jako iż to co jest już dobyte i opisane z reguły nie stanowi żadnego wyzwania.

grupę stanowią osoby tak zniszczone lekami psychotropowymi, że nie są w stanie funkcjonować i są skazani na kalectwo w skutek ich zażywania) czy po prostu: którzy mają dość w pewnym momencie i przychodzą tam 'odpocząć' (czyli tak naprawdę to wcale ludzie nie różniący się od ciebie albo nawet będący znacznie wyżej od ciebie położeni w drabinie społecznej). Schizofrenia, jaka pojawia się przy $\mu < 0.2$ (początkowo jedynie tylko słuchowa, a przy $\mu < 0.1$ także wzrokowa) jest naprawdę bardzo wartościowym narzędziem, jakie ukazało autorowi potężne braki w jego myśleniu jak i planowani, lecz na dłuższą metę: będąc męcząca i nudna, choć na taką mogła nie wyglądać (jako iż zjawisko to nosi w sobie cel wyższy, s. #3) jest tego elementem. Znika ona całkowicie po wejściu na wyższe stany pola moralnego (w trakcie pisania tej treści autor jest w wyższym poziomie stanu adoracji).

Z tego powodu więc najlepiej jest powiedzieć, że autor jest głupi/ psychopatą/ psycholem bez nieznania powodów jakie mogą być solidne, by podejmować takie działania. W końcu poczujemy się wygrani, jednak również nic nie zdobędziemy dla siebie ani z tego nie skorzystamy. Tak jest napewno łatwiej i przyjemniej, co jest bardziej wynagradzające. W dodatku upewnimy się żeby inni czasem nie czytali tych głupstw, jako iż jak to – przecież nie może być inaczej niż my wiemy. Co jednak, jeśli jest?

Nawet jeśli ten ostatni nim jest, to co z tego? Jakie to ma znaczenie dla tego co zostało przez niego opisane oraz potwierdzone (np. w postaci zdjęć, jako iż te raczej nie kłamią) czy może być łatwo zweryfikowane?[1860] Odpowiedz sobie szczerze na to pytanie.

[1860] Czy w jakikolwiek inny sposób?

Nie masz wykształcenia medycznego, nie zrobiłeś nigdy żadnego dyplomu z obszaru wiedzy zajmującego się medycyną, nie masz przeprowadzonych badań nad żadną z tych substancji, nie masz zielonego pojęcia o czymkolwiek co zostało tutaj użyte ani jakiejkolwiek wiedzy z tego zakresu – spowodujesz, że ktoś umrze jak to przeprowadzi. Nie jesteś doktorem ani żadnym autorytetem w tej dziedzinie, więc jak w ogóle mam czytać tą ksiażkę, a jej nie wyrzucić?

Wszystkie główne substancje zostały użyte przez jej autora, a jego doświadczenia zawarte w przypisach (w miejscach, gdzie były konieczne w celu wytłumaczenia, bądź wspomożenia tez zawartych w treści głównej). Jest on pewny każdego poczynionego zapisu. Autor odniósł z tymi metodami niewyobrażalne postępy, a sama książka jest częścią procesu jaki jest konieczny w celu utrwalenia jego wiedzy i jest w zamyśle napisana dla niego samego, jako iż nie jest możliwe pamiętanie jednoczesne wszystkich planów leczenia wraz z dokładnymi dawkowaniami użytymi (jeśli nawet jest możliwe to napewno nie np. w 100% za 10 czy 20 lat). Książka została napisana zgodnie z zasadą praktycznej biblii jaka może być użyta zawsze w celu osiągnięcia zakładanych celów (gdzie wszelka nieistotna z punktu widzenia praktycznego wiedza, którą autor posiadł jak np. historia – także konspiracja jej wykorzystania i wykorzystanie danej substancji, występowanie, mechanizm działania, objawy przedawkowania, interakcje, doświadczenia ludzi z nią związane oraz personalne, w tym niektóre psychiczne jej użycia bądź też zastosowania, w bardzo niebezpiecznych dawkach jak i jego przeżycia, a także wiele innych) zostały celowo pominięte, tak aby skrócić maksymalnie wiedzę istotną – potrzebną do osiągnięcia i zrozumienia pewnego celu, jakim jest zdrowie kompletne.

Cóż, wracając do pytania: gdybym był doktorem to ta książka nigdy by nie została napisana, bo – po co miałbym niszczyć swój własny biznes?

Jestem doktorem/ pracownikiem/ lub zarządcą dużej firmy farmaceutycznej bądź przedstawicielem profesji. Czy muszę obawiać się o swój biznes?

Przede wszystkim należy zrozumieć, że ta książka jest jedną z wielu jakie powstały w temacie. W dodatku konieczna jest wiedza, że publikacja nie jest w stanie nic zrobić, bo to jedynie ludzie są odpowiedzialni za zmianę. Wszelkie ataki lub zabójstwa z reguły na ich twórców mają efekt w istocie odwrotny od zamierzonego – podsycają myśli i tworzą reklamę produktu, a w przypadku tego drugiego nie często powoduje to narodzenie się legendy, a samo dzieło tworzy aurę[1861] (i staje się) nieśmiertelne (więc w istocie potęgują dany problem zamiast pozwolić mu umrzeć śmiercią naturalną). Stąd, mądre jest po prostu zignorowanie tej publikacji w przypadku powyższego lub wykorzystanie jej potajemnie do własnych celów[1862].

W rzeczywistości środowiska lekarskie oraz medyczne mogą być w pełni bezpieczne i czuć się wolne, gdyż ze względu na ludzi i ich przyzwyczajenia ich biznes będzie kwitł i rósł w najlepsze[1863].

[1861] W istocie bardziej opłacalne zdaje się wykorzystanie tego typu ludzi do *w*spółpracy i popchnięcia agendy własnej.
[1862] I/ lub także osób bliskich (rodzina itp.).
[1863] Paradoksalnie wydaje się, że w efekcie tylko system wyglądający w ten sposób prowadzi do szerszego rozwoju medycyny i nauki oraz dalszego poznania, gdyż wciąż istnieje potrzeba (ta druga jest z kolei esencjonalna do poszerzenia wiedzy w tym zakresie). Wydaje się także, iż jedynie działanie systemu w sposób aktualny (polegający na sprzedaży produktów) pozwala na pozyskanie finansowania wymaganego na dalszy rozwój profesji jak i wiedzy, przynajmniej w obszarach wymagających znacznych jego nakładów.

Przeczytanie książki sprawia ból/ książka jest napisana dziwnie gramatycznie?

W odpowiedzi na pierwsze: jest to wynik działania pola moralnego (opisanego w s. #3) jakie to wywiera zdecydowany opór na przyswojenie oraz zrozumienie nowej informacji. Jest to normalne, gdyż zdobycie wiedzy dot. tego co jest ważne jest związane z wysiłkiem, bólem, cierpieniem jak i potem oraz koniecznością poświęcenia znacznej ilości czasu (z tego powodu jedynie jednostki przebrną przez proces). Jest to szczególnie uwidocznione w sprawach, gdzie nasza obecna wiedza jak i przekonania często stoją w sprzeczności ze stanem faktycznym (co nie jest wcale sugerowane w tej książce), jednak jest to zawsze związane z obowiązkiem przejścia przez materiał, przyswojenia go oraz zaakceptowania i poddaniu testowi, nim będzie mógł zostać on przyswojony[1864]. Jedynie wtedy dojdzie do zdobycia wiedzy, a jeśli będzie to zrobione w sposób jaki umożliwi uczenie nam tego materiału innych: to osiągnie się jeden z wyższych stopni zrozumienia.

W istocie gramatyka jest bez znaczenia, a liczy się jedynie niesiony przekaz (wiedza). Jeśli ktoś zwraca uwagę na takie sprawy jak powyższe czy te niezwiązane z tematem lub niesionym przekazem – to jest prawdopodobne iż nigdy nie podejmie się przejścia przez proces zdobycia informacji zawartych.

Zauważ także, ze ta książka nie jest do czytania[1865], a do *zastosowania*: raczej jest to spis metod i technik jakie są do wprowadzenia pojedynczo lub pewnymi grupami, **każdego dnia – zmieniając jedną małą rzecz w naszej codziennej rutynie (także czytając jeden mały rozdział)**. Dzieło zostało zbudowane w budowie modułowej, tak że każdy rozdział stanowi poszczególną porcję informacji, będąc umieszczony w odpowiednim momencie kiedy świadomość wynikająca z poprzedniego rozdziału jest zastosowana (jednak nie mogącymi istnieć od siebie oddzielnie). **Jakkolwiek to zabrzmi: dzieło zostało zbudowane *celowo* z użyciem języka, w budowie przedstawionej – po to, by zmusić czytelnika do zatrzymania, powtórzenia, przeczytania oraz przemyślenia wcześniej przechodzonych zdań po to by utrwalić zapamiętane informacje oraz przyczynić się do przyspieszenia jego zrozumienia (tak, dobrze czytasz: zdania są intencjonalnie zbudowane w sposób 'pogmatwany' po to, by zaistniała konieczność ich rozpakowania na poziomie świadomym, co jest już wyższą formą sztuki – zauważ, że jest to ograniczone często do elementów najważniejszych, gdzie świadomy wysiłek jest konieczny w celu przyswojenia informacji).** Nie jest to lektura szkolna, której przeczytanie jest bezsensowne jako iż nie daje nic rzeczywistego[1866] (wiedzy, mającej znaczenie czy ważność w życiu jednostki), ale praca jaka daje konkretne i efektywne rezultaty wg opinii jej autora i było to naczelnym założeniem przy jej pisaniu (zauważ, że elementy jakie są wprowadzone w publikacji są do zastosowania oraz do wcielenia w życiu, a nie tak jak w przypadku opowiadania – mogącego dawać uczucie 'spełnienia'[1867] czy czegokolwiek, rzadko dotykając cokolwiek co jest w esencji: istotne).

W istocie to prawdą jest, że jeśli informacja 'łatwo wchodzi' lub łatwo się ją czyta/ nie wymaga myślenia (także dodatkowego znacznego skupienia, przemyślenia) to jest ona w esencji nie istotna/ bezwartościowa/ bez znaczenia lub po prostu znasz ten obszar wiedzy i masz go opanowany. Odwrotne jest istotą. Wykorzystaj tą wiedzę do nauki, poszukiwania i zdobycia tego co ważne.

Nie liczy się to, że przeczytałeś, ale pytanie jakie powinno być zadane: ile z tej wiedzy zrozumiałeś, tak by nauczyć o tym innych oraz czy zostały przez ciebie te informacje wykorzystane i zastosowane, jeśli tak – to w jakim stopniu? Jeśli nie, to wciąż masz przewagę pod tym względem, iż wiesz o tej publikacji. Ile z tej wiedzy zostało przez ciebie zastosowane oraz wdrożone we własnym życiu? Ile? Odpowiedz sobie szczerze, bo tylko to w ostateczności się jedynie: liczy, mając jakiekolwiek znaczenie.

Czy widziałeś kiedykolwiek, aby ktokolwiek napisał taką rozległą książkę na taki ważny temat, w taki sposób oraz z takimi założeniami?
Nie, autor nigdy nie widział. Widocznie będzie pierwszy.

[1864] Pokonanie tego pola prowadzi do przysporzenia energii moralnej – zgodnej ze wzorem podanym w s. #3.
[1865] Tj. czyta się np. powieść.
[1866] Zasadne jest użycie opracowania, jako iż jest to lepsze czasowo i efektywniejsze.
[1867] Tj., podświadomego uczucia wynikającego z tego iż została dana powieść/ lektura czy książka: w końcu przeczytana.

Co jeśli to nie działa? / Jest to Największy zbiór KŁAMSTW jakie spotkałem ÷ Dr X jaki został wspomniany w książce przeprowadził X autopsji i nie jest to osoba godna zaufania, bo był rolnikiem i nie miał wykształcenia... itp.

1. Zadajesz złe pytania. Lepiej byłoby gdyby to zostało zrobione z podejściem: co jeśli wszystko to co zostało opisane jest prawdą (i daje efekty zawarte w przedmowie)? Z taką perspektywą potwierdzisz lub obalisz informacje podane, bo wiedz iż w celu postępu, często mając jedyną szansę na zmianę – konieczne jest odejście od starych wierzeń, przekonań czy prawd, czyli: tego co wiemy my oraz tego na czym opieramy swoje przesądy oraz opinie. Tylko sprawdzając to, jedynie się dowiesz.

2. Przestań, autor jest po maturze. To, że ktoś ma szkołę oznacza często jedynie obecnie tyle, że stracił więcej czasu, bo wiele jest dziś wykształconych nieuków, którzy potrafią wykuć, zaliczyć egzaminy wg wiedzy często błędnej i niedoskonałej. Kreatywność oraz myślenie jest obecnie zabijane i nie dowodzi to niczego. Wydaje się, że jedna zmotywowana osoba jest dziś w stanie osiągnąć więcej niż setki ludzi wykształconych, bo często ci ostatni są ograniczeni do jednej dziedziny, a postęp wymaga połączenia wielu. Nie oznacza to jednak, że nie jest to możliwe. Skup się na wynikach czyjejś pracy, po to by ją obalić lub potwierdzić, w celu sprawdzenia czy daje efekty (co jeśli tak?) a pomiń całą resztę i zawsze podchodź do tego w taki sposób. To raczej pasjonaci, a nie wykształceni dla papierka czy dyplomu/ ‘prestiżu’ choć jedno z drugim łączyć się może: dokonują przełomów, zwiększając zrozumienie ogółu.

Co jeśli autorytety w tej sprawie nie są w stanie pomóc na dolegliwości jakie są doświadczane, bądź proponowane rozwiązania są nieskuteczne? Często w takiej sytuacji znajdują się ludzie, którzy naprawdę cierpią. Mając do wyboru albo zażywanie antybiotyków do końca życia, co jest związane z zatruciem siebie na śmierć bez żadnych efektów zmierzającym ku poprawie jednak co najwyżej czasowym odwiedzeniu śmierci lub śmierci albo działań własnych w temacie oraz rozpracowaniu oraz zniszczeniu nieznanej choroby te symptomy powodującej – człowiek musi zadecydować o swoim losie. W takiej sytuacji znalazł się autor, mimo iż nie do końca powyższe było prawdą gdyż istniały inne szeregi przyczyn oraz wyższe było zrozumienie w zasadzie od wczesnej młodości, to jednak tak – w uproszczeniu, może to zostać ujęte na potrzeby tej publikacji. Co ty byś zrobił (s. #5)?

W efekcie jednak badania naukowców oraz silnie ukierunkowane prace są potrzebne do ludzi takich jak np. autor, gdyż także na ich wynikach są opierane jego wnioski, a przyczyniają się one do pogłębienia zrozumienia. Nie zawsze osoby, które je prowadzą potrafią wyciągnąć z nich to, co ważne lub połączyć wszystkie elementy. Z tego więc powodu większość naukowców ma bardzo wąskie specjalizacje i są to systemy jakie wzajemnie się uzupełniają. Autor także wie, iż nie wszystko co zostało napisane musi być prawdą lub wiedzą jaka jest najwyższa w danej dziedzinie, jednak w swoich dążeniach udało mu się uzyskać rezultaty spodziewane czy też znacznie do nich przybliżyć. Warto byłoby, o ile by się takie osoby znalazły – co wiedzą więcej, bądź widzą to co zostało pominięte lub w miejscach gdzie występują błędy (co ma przede wszystkim wpływ na efekt, czyli końcowy rezultat i jest ważne w perspektywie ogólnej) skontaktowały się z nim, w celu potwierdzenia tych poglądów czy zasugerowania kierunków dalszych poszukiwań. Dane zostały podane w s. #X2, dziękuje.

Zlepek informacji, wycinki z różnych publikacji, opracowań/ Opisuje wszystko i nic/ Można było wiele konkretniejszych rzeczy napisać/ Rzeczy te niewiele mają wspólnego/ Nie interesuje mnie napletek itp./ Nie wyczerpuje wszystkich tematów/ Oddzieliłbym część o odżywianiu i jego wpływ na zdrowie, od reszty/ Ludzie się interesują tym, więc pozostań przy tym/ Nie przekazujesz nic tylko pobieżne informacje.

W publikacji istotne były przede wszystkim dwie kwestie: ukazanie przyczynowości, czyli zrozumienia danego problemu a także zaproponowanie rozwiązań, opartych o eliminację/ wpływ na te pierwsze (w tym pokazanie bezpieczeństwa, opartego na badaniu oraz doświadczeniu własnym autora, jakie to z kolei było poprzedzone ekstensywnym zrozumieniem każdego pojedynczego elementu – często wykraczające poza)[1868]. Wiedza ta została w pełni zweryfikowana, o ile w treści nie zawarto inaczej.

Jako uwagę, zostanie dodane jedynie, iż nidgy usatysfakcjonowanie nikogo nie jest w pełni możliwe a wynika to z budowy mózgu oraz cech ludzkich. Jeśli by się zastanowić dogłębnie, to przy zastosowaniu się do rad krytyków czy innych – dzieło by nie powstało, więc są raczej wyciągane jedynie pewne wnioski (w istocie gdyby wprowadzić rady krytyków to z dzieła nie było by nic, a i tak by oni to skrytykowali, więc warto zachęcić tych ostatnich by wydali w końcu coś własnego, by zagłębić się w ten proces i zrozumieć brak sensowności działań, jakie są przez nich podejmowane w większości).

Autor mógłby na stan obecny zwiększyć objętość, przy zachowaniu tych samych zasad conajmniej pięciokrotnie, a niektóre tematy rozszerzyć o conajmniej kolejne 'sto stron' mimo iż liczba mogłaby dojść znacznie powyżej, przy zachowaniu największego minimalizmu w kompresji samej informacji – jednak nie o to chodzi, jako iż celem było podanie informacji najważniejszych jak i tych, które mogą stanowić o przeżyciu/ być cenne oraz stanowić wiedzę praktyczną/ istotną, jaka jest do natychmiastowego wdrożenia, będąc absolutnie minimalnymi i niezbędnymi – w celu zaoszczędzenia zarówno jego czasu jak i czytającego. To jest zawsze najważniejsze, by osiągnąć cel – reszta to tylko podbudowa, jaka jest niepotrzebna komuś kto chce natychmiastowych i najlepszych efektów.

Zawsze znajdą się ludzie jacy skrytykują czyjąś pracę. Nie należy jednak się nimi przejmować, jeśli zna się jej wartość. Z zasady do zmiany wierzeń dochodzi w momencie, kiedy ci na których liczyli zawodzą albo problemy jakie się pojawiają nie są w stanie być rozwiązane obecnymi metodami – nie należy ich za to winić. Każdy ma prawo do własnegoz zdania, jednak pewne moralne granice tj. wyzywanie, zamysł by urazić kogoś lub skrzywdzić – nie powinny być przekraczane. Dzieje się to z prawem bumerangu, dla tych intelektów (spotka ich to samo, w czasie).

Książka została zbudowana celem jak najbardziej efektywnym, więc istniało brak sensowności oraz potrzeby by redagować pewne teksty ponownie czy pisać je z pamięci – zostały z tego powodu umieszczoen te fragmenty, jakie były istotne (co zawiera się m.in. #1, #K8I i inne, jakie zostały wykorzystane). Esencja polega nie na zebraniu większości prac, jakie w istocie nic nie dają, bo nie są połączone ani nic na ich bazie nie jest sformułowane, ale na takim przedstawieniu i ułożeniu całej treści, by osiągnąć zamierzone cele – co zostało przetestowane oraz potwierdzone. Jest to jedyny powód, dlaczego pozostaje to ważne.

[1868] Co jest podejściem całkowicie minimalnym i jedynym sensownym przy pisaniu tego typu publikacji, wg jego opini (jako iż rozwiązanie bez zademonstrowania przyczyny nie jest samo w sobie wystarczające do podjęcia decyzji na poziomie świadomościowym u większości, jako iż wiąże się ono z niepewnością oraz brakiem utwierdzenia w niej - powody logiczne, jak i emocjonalne zawsze muszą być dostarczone oraz zademonstrowane w odpowiedni sposób, jak i kolejności by doszło do wpływu na proces decyzyjny co jest związane z największym wpływem na generacje u, u tego ostatniego). W dodatku publikacja, musi być zbudowana w taki sposób oraz takie techniki manipulacyjne w niej użyte by doszło przede wszystkim a) zaciekawienia nią, b) przy procesie implementacji podświadomej konieczności zapoznania się z dziełem, [elementy te, muszą być także odpowiednio przeprowadzone - w etapach, zarówno na zewnątrz jak i w samym dziele] c) nakłonienia do wdrożenia i podjęcia procesu poprzez ukazanie pierwszorzędne trzech cech a) jest to w zasięgu/ widzialne, iż jest to możliwe, b) łatwe, proste i c) zaprezentowaniu niebezpieczeństw, poprzez co osoba wie iż zna wszystko oraz brak jej powodów na poziomie logicznym by proces pominąć (brak jest uzasadnienia co do nie podjęcia się, jednak jeśli chodzi o logikę), c+) ukazanie powodów emocjonalnych (co może być zrobione jedynie w b. ograniczony sposób, jeśli chodzi o ten temat - na tym rola się kończy, bo osoba musi podjąć i dojść do decyzji zawsze samemu), d) rezultatu 0) wiedzy o niej, jaka może doprowadzić w czasie np. lat, w wyniku pojawienia się kontenera u danej osoby bądź też wejścia na pewien cykl filozoficzny/ rozwoju życia/ obudzenia|fazy czakr/ wystąpienia kontenera do zapoznia się z nią, co może także stać się w obliczu nowej informacji albo takiej potrzeby, z braku tych przedostatnich. Inne wynikają z powyższych, jednak ich rozbicie pozostanie ukryte.

Dokładnie o to chodzi[1869].

JAK TO W KOŃCU WDROŻYĆ

Celowo zostało to pozostawione do wyciągnięcia przez osobę jaka zapoznaje się tą treścią – tak, by doszło do jej utrwalenia. Autor jednak zacząłby teraz od zmiany oprogramowania podświadomego (s. #9:Q23, jako jedno z miejsc jego występowania[1870]).

Większość tak nie postępuje?

Przyjrzyj się ponownie: wynikom. Ile osób umiera, w skutek tego co robi bądź stosuje większość. W opini autora jest niebezpieczne robić to co większość, jako iż z zasady efekty są marne obrania takiej drogi, a dla tego ostatniego: groźne.

Nie zawsze większość ma rację i nie zawsze bycie w większości oznacza to co jest najlepsze (w istocie dzieje się to prawie nigdy). Podsumowując inaczej ten argument: jeśli będziesz patrzył na to co robi większość, to też otrzymasz to co większość (czyli z zasady w ogóle, niewiele lub marnie).

Proces decyzyjny jest jednak każdego inwidualną sprawą, a od tych decyzji będzie zależał nasz dalszy los. Autor w książce ograniczył się jedynie do zaprezentowania własnego punktu widzenia, wraz z efektami jakie zostały odniesione przez niego oraz na nim sprawdzone z dowodami załączonymi. Jest to tylko twój własny wybór, jakie decyzje podejmiesz.

To niemożliwe by tak było oraz by osoba będąca w tak młodym wieku dokonała takich odkryć? Uważam to za prowokację/ oszustwo.

Twoje wierzenia nie są problemem autora, a jedynie twoimi własnymi.

Z drugiej strony jeśli uważasz to dzieło za inne niż zgodne ze swoimi przekonaniami to zdaj sobie sprawę z tego, iż ten ostatni raczej nie zadałby sobie trudu napisania ponad 665 stron (powyżej ćwierć miliona słów) na taki temat, gdyż mógłby osiągnąć to znacznie szybciej. Autor nigdy nie leczy nikogo ani nigdy nikogo nie będzie leczył, a książka stanowi zbiór jego własnych badań nad tematem jaki korzysta z pracy innych przy dodaniu obserwacji i odkryć własnych (w odczuciu autora: dość znaczne). Publikacja jest jego pracą jaką wykorzystuje do celów własnych oraz jaka jest przez niego rozwijana stale, będąc udostępniona także dla osób zainteresowanych bez lub z dodatkowymi warunkami.

Odwołaj się także do s. 'Dlaczego przeprowadzenie leczenia jak i pełne zrozumienie przyczynowości może być utrudnione?' oraz zdaj sobie sprawę iż system może być zmanipulowany.

Mam symptom X. Jak go usunąć?

Zdaj sobie sprawę, że **w temacie zdrowotnym nic nie może być rozpatrywane w odłączeniu od całości**. W istocie implikuje to, że musi być wprowadzone wszystko, nim dojdzie do wykluczenia innych podprzyczyn znajdujących się pod danym symptomem[1871]. W przypadku niektórych objawów jest możliwe wskazanie kilku, jednak w większości – musi zostać wprowadzone wszystko, co zostało

[1869] Jeśli chodzi natomiast o ogromną informację, to autor upewnił się by znalazły się tam wszystkie źródła jakie nie tyle iż znalazły się konieczne w publikacji, jednak także w bazowej mierze te – jakie przysłuży się jego dalszemu zrozumieniu i poszerzeniu wiedzy, po to by dać informację co do wartościowych materiałów jakie mogą być przydatne czy rozwijać dane zagadnienie w sposób nie zawarty w samej publikacji (w jakiej to skrócono maksymalnie informacje jedynie do tego co wymagane/ potrzebne w celu zrozumienia oraz osiągnięcia mierzalnych).

[1870] By, po dokładnie 7 miesiącach czasu – dołożyć te, zawarte w treści s. #10 przy pogrubionym fragmencie o mentalności, oznaczone jako 'obowiązkowe' (jest to średni czas, nim dojdzie do jego utrwalenia).

[1871] Wiedz także to, że jeśli np. wiesz iż cierpisz na boreliozę/ masz kamienie nerkowe czy cokolwiek innego, a ból pleców jaki występuje tymczasowo nie jest nimi spowodowany, bo przecież połączenie nie jest zbyt ewidentne – dotyczy to wszelkich symptomów: to wiedz, iż nim sprawy o jakich wiesz nie zostaną usunięte/ zmniejszone bądź wyeliminowane to załóż, że to one właśnie je powodują, bo często tak jest. Wpierw usuń znane przyczyny i zakończ cały proces, bo z reguły to po jego ukończeniu/ końcu danego etapu o jakim nie było wspomniane o żadnym z tych objawów – odchodzą one bezpowrotnie. Pamiętaj także o diecie organicznej, z s. #1 i dalszych poszukiwaniach.

spisane i jest to prywatnym zdaniem autora. Wobec tego konieczne jest zaczęcie chronologiczne od #K1-K7 wraz z uprzednią zmianą diety, na tą organiczną z s. #1 (także s. #9:Q35) przy zachowaniu zasad wymienionych w sekcji (zakaz mieszania, moczenie pokarmów, unikanie spożycia pokarmów pewnych grup, rotacja) oraz informacje z s. #K8, #3, #7, #8, #9, #10 powinny okazać się wystarczające. Zawsze rozpoczynasz od s. #K1 i idziesz chronologicznie. Istnieją jeszcze inne przyczyny jakie zostały wymienione w s. #11, a inne z kolei musiały zostać pominięte – jednak w zdecydowanej większości przypadków prowadzi to w 100% do osiągnięcia stanu pożądanego lub przybliżenia się do niego, o ile nie ma zastosowania specyficzne tj.s. #4, #5 to należy zawsze zastosować się do kolejności zaprezentowanej.

Jestem chory na X, nie chce mi się tego czytać. Wyleczysz mnie? Zapłace.

Nie. Autor nie leczy nikogo ani nigdy nie będzie leczył[1872] nawet jeśli osoba będzie umierająca i na łożu śmierci ze względu na fakt iż jest to nielegalne i jeśli by do tego doszło to zostałby on skazany na więzienie z natychmiastową egzekucją (nawet w przypadku jeśli leczenie potencjalnie okazałoby się skuteczne). Jedynie najwyżej to co może być zrobione to podanie informacji o książce jaka została przez niego napisana, a jaka może być udostępniona bez lub z warunkami dodanymi i to ostatnie, tylko także: kiedy w jego oczach ofiarowanie takiej informacji będzie uzasadnione pewnym zbiorem specyficznych przyczyn.

Czy tak naprawdę sądzisz, że autorowi zależy na twoim własnym zdrowiu?

[1872] Jeśli nie wierzysz w wartość tych słów to zdaj sobie sprawę, że w chwili pisania tej książki – autora matka umiera na raka. Uczy to prawdopodobnie najważniejszej lekcji z całej publikacji: **nikt tobie nie pomoże, póki wpierw nie pomożesz sobie sam** a także **póki sam nie zawalczysz – nigdy niczego nie wygrasz**.

Czy autor wierzy w to wszystko i stosuje na sobie?

Tak, bo gdyby nie te działania to już dawno by nie żył (co do ostatniego zapisu zawartego w tej publikacji, więcej w s. #5). W jego odczuciu – po przeprowadzeniu leczenia oraz wdrożeniu wytycznych zawartych: funkcjonowanie i samopoczucie jest poza wszelkim oraz jakimkolwiek wyobrażeniem, a prowadzi do odzyskania pełnego zdrowia i wykorzystania potencjału możliwości z jakimi się rodzimy. Jest on także pierwszy do testowania nowych rozwiązań jak i produktów, jednak wymaga to dalszych znacznie nakładów finansowych, więc jest to wszystko priorytetyzowane[1873].

Gdzie tkwi problem w podjęciu leczenia?

Autorowi, na bazie doświadczeń własnych wydaje się iż problem tkwi w samych ludziach. Nim nie nastąpi poszerzenie ich wiedzy własnej, co nie dzieje się samo z siebie oraz nie zaczną oni myśleć i działać, to zawsze będą tkwić w utartych, często nieefektywnych i prowadzących do zguby: schematach.

Jako przykład niech posłuży, że pewne osoby typowo mając np. bardzo wysokie ciśnienie krwi – dalej palą papierosy, dalej jedzą tą samą dietę (niezdrową, bo przetworzoną i zmieszaną ze wszystkim) i nie wierzą np. w głodówki gdyż w istocie boją się ich przeprowadzić lub lekarz im tak nie zalecił. Generalnie wszystko to co trzyma ich w utartych wzorcach zachowań, jak i 'strefie komfortu', czyli tym co jest dla nas znane i czujemy się w tym komfortowo. Myślą oni, że zażycie cudownej pigułki lub pójście na operację ich uwolni od cierpienia i problem usunie, jednak często się tak nie dzieje w ogóle – ten ostatni się nawarstwia lub powraca po czasie. Z drugiej strony, lekarz nie powie: 'panie, idź Pan głoduj 10 dni' gdyż gdyby to zrobił to by został wyrzucony z pracy i stracił licencję – pacjent tego nie zrobi, gdyż szuka on łatwych, nie wymagających zmiany swoich nawyków rozwiązań.

Ludzie wciąż myślą, że w stanie uzyskać coś dla za nic – jest to wykorzystywane przez różnego rodzaju sprzedawców, oszustów jak i innych. W dodatku często postępują w sposób, w jaki działają inni ludzie, czy ich rodziny bądź znajomi: wybierają rozwiązania znane, jakie często prowadzą do katastrofy i śmierci, właśnie w wyniku rodzaju tych wyborów. Mimo, iż znalezienie informacji dot. zdrowia jest ciężkie i często nie ma na to czasu, to jednak nie jest to problem, a często tym ostatnim jesteśmy my sami: z naszymi nawykami, wyuczonymi wzorcami zachowań i umysłowym lenistwem. Dotyczy to każdego, włącznie z autorem. Co niektórzy chcą temu przeciwdziałać.

Wybór metody leczenia jak zawsze jest wyborem własnym i tylko zależnym od nas, gdyż to jego efekty będziemy widzieli na sobie.

W istocie wyzdrowienie wymaga zmiany całego życia, a ludziom jest ciężko wprowadzić nawet jedną, pojedynczą zmianę – z tego powodu miliony idą po rozwiązania łatwe i biznes będzie kwitł będzie kwitł zawsze w najlepsze – nawet jeśli wielu zginie, w wyniku braku ich wprowadzenia[1874].

[1873] Informacje związane nie są tylko testowane w jednym obszarze, a w wielu powiązanych (dotyczy to również wszelkich innych ważnych obszarów wiedzy jak i umiejętności).
Jeśli uważasz, że pójście wg planu i wprowadzenie wiedzy w twoje życie jest trudne – to wyobraź sobie przez co musiał przejść autor w celu jej zdobycia, stestowania oraz opisania w niniejszej publikacji (a często i odkrycia całkowicie nowej, nieznanej i nieopisywanej nigdzie). Przestań raz i na zawsze narzekać, od teraz – zaadoptuj się do nowych warunków i podejmij ruch, a reszta podąży naturalnie (często jest to jedyne wyjście: by zacząć, tak po prostu – kontynuowanie wysiłku jest zawsze łatwiejsze, niż jego inicjalne rozpoczęcie).

[1874] Zachowanie takie, opisane powyżej – co jest również nazywane: naturą ludzką jest w istocie odbiciem/ wynika ze specyfiki pola moralnego (opisanego w s. #3) jakie to nakłada presję na znalezienie rozwiązań innych (wyczuwalne jest niewidoczne pole/ opór jaki musi być pokonany by zwiększyć zrozumienie i wiedzę własną, co wymaga wysiłku i jest trudne). W uproszczeniu: ludzie zawsze będą chcieli 'tabletki' czy natychmiastowych rozwiązań – nie wymagających wysiłku, bo kto będzie głodował? 'Przecież to trudne' – łatwiejsze jest zawsze zażycie niebieskiej tabletki lub położenie się na stół, bo miliony osób tak zrobiły. Z tego względu drogę tę przebędzie jedynie elita, gdyż często nawet zaznajomienie się z tematem jest już poza czyjeś siły i znacznie łatwiej jest po prostu: włączyć telewizję i zapomnieć. Łatwiej, jednak tylko początkowo i często z opłakanym skutkiem. Zauważ także, że nie musisz zgłębić od razu wszystkiego czy zrozumieć wszystkiego, ale najważniejsze jest to by zrobić to etapami – każdego dnia, po małej zmianie oraz malutkim kroczku, byle do przodu i z otwartością oraz wdzięcznością za osiągnięcie zrozumienia – jakie jest także wynikiem naszej pracy.
Wobec tego, tak ważne jest by podążać za wewnętrznymi motywacjami duszy, jako iż wtedy trud ten jest zdecydowanie zmniejszony i wydaje się naturalny – czas płynie, a my nie odczuwamy zmęczenia a raczej zadowolenie

Jaki jest twój system wartości (autora)?

1. Wiedza i umiejętności oraz cechy jakie zostały wyrobione w procesie (programowanie, s. #3, #8, #10), 2. Moralność (zawsze pedantyczne wypełnianie praw moralnych, s. #3), 3. Pieniądze i zasoby. Reszta jest już mniej istotna, bo to tylko doświadczenie.

…

Nie warto uciekać od siebie, jak i od swego życia. To jest dla tych jacy chcą skonfrontować rzeczywistość. Teraz jest już aktualnie moc w każdym z nas jaka to jest w stanie przełamać więzy, pokonać własne bariery, uleczyć swoje ciało, przyciągnąć dostatnie życie oraz znaleźć spokój ducha, zmieniając swój świat w sposób – jaki nigdy nie został przez nas doświadczony.

Na koniec, równie ważne: jeśli masz podejście amatorskie do życia to lepiej przestaw się teraz na pełen profesjonalizm i rób wszystko możliwie najlepiej – jedynie to zapewni tobie efekty[1875].

---

ze względu iż wykonywana przez nas praca jest sensowna, mamy wysokie zaangażowanie oraz chęć poznania oraz zdobycia, co zostało opisane w książce (informacja, patrz s. #3, #10).

[1875] Przykładowo jeśli już wybierasz się na siłownię i chcesz ‘zrzucić parę kilo’ czy ‘wzmocnić mięśnie’ to ustal mierzalne efekty jakie chcesz osiągnąć typu: ‘zrzucić 15kg w ciągu 3 miesięcy’ czy ‘wypychać 110kg/65kg/155kg na klatkę piersiową/barki/martwy w ciągu następnych 5 miesięcy’ i zdobądź informację lub odkryj takie jakie jakie to umożliwią. Jeśli nie działa coś to zmień to i testuj dalej, aż do rezultatu. Zrozum to, że jeśli robisz coś byleby tylko daną czynność wykonywać to lepiej zrobisz oszczędzając ten czas i zajmując się czymś sensownym, co będzie miało wysokie motywacje (jakie przełożą się na przyrost energii moralnej, patrz s. #3). Pełno jest na świecie ludzi średnich, słabych lub takich jacy narzekają na swój los – jednocześnie nie robiąc nic lub niewiele by go zmienić. Stań się profesjonalistą, we własnym życiu – raz i na zawsze oraz we wszystkim co wykonujesz: zrozum to iż po prostu tylko takie podejście się opłaca. Dostosuj się albo umrzyj w kolejnej agonii, w wyniku braku podjęcia tej jednej jedynej decyzji w swoim życiu.

11X. OPRACOWANIE

Ta sekcja, została stworzona specjalnie po to by skrócić czas potrzebny na zastosowanie idei oraz reguł zawartych.

#1. DIETA

Zabronione jest mieszanie, jakichkolwiek pokarmów (#1C).
Nasiona, ziarna, orzechy i fasole zawsze moczymy przed jedzeniem (#1D:Fityniany...).
Zabronione jest spożycie, pokarmów: ziemniaki[W25 1876], pomidory[O7], papryka[W45], bakłażan[W62], tomatillo (wszelkie odmiany physalis[O47]), tamarillo (pomidor drzewiasty)[O46], jagody goji[O49], pepino[O50], ziele angielskie[D28], pieprz cayenne (papryczka chili)[W93] częstsze niż raz na trzy miesiące w dawce nie większej niż do 100g[1877] #1D:Solanina) oraz produktów pochodnych robionych na bazie tych pokarmów (frytki, chipsy, ketchup i inne).
Jedzenie przyjmujesz tylko wtedy, gdy jesteś głodny – bardzo dokładnie je przeżuwając i skupiając się tylko spożywanym pokarmie (zabronione jest np. oglądanie filmu przy jedzeniu). Wodę pijesz stale, jednak na min. 10-15 minut przed spożyciem jedzenia oraz na min. 45 minut po. Ostatni posiłek zawsze jest ciężkostrawny/ pochodzenia zwierzęcego (tj. np. makrela, groch itp.)[1878].
Jedz tylko i wyłącznie żywność organiczną (#K8E, #9:Q35), jedynie ze specyficznymi rybami (tylko: tuńczyk, makrela) pochodzenia nieorganicznego (#1D). Zabronione jest użycie jakichkolwiek olejów przemysłowych/ pochodzenia nieorganicznego w gotowaniu (o ile nie jest to oliwa z oliwek na dn. 2013-03-21).
Zabronione jest spożycie czegokolwiek poza potrawy organiczne[1879] – czegokolwiek, w sensie dosłownym: nawet jeśli oznacza to krótkotrwałe: do 1-3 dniowego głodowania, w pewnych sytuacjach (warto z tego powodu zawsze nosić pewne jedzenie ze sobą, organiczne). Jakiekolwiek odstępstwo od tej reguły zmusza ciebie każdorazowo, po 24-30 godzinach od spożycia pokarmu (np. zapiekanki, na bazie genetycznie modyfikowanej mąki) do przeprowadzenia oczyszczenia trwającego 2-3 dni, zawartego w s. #K2B,Wlewy:przygotowanie.

#K1-7. OCZYSZCZANIA

Musisz przeprowadzić wszystkie leczenia z sekcji (#K1-K7). Jest to obowiązek.
Oczyszczania przeprowadzasz regularnie każdego roku, jednak nie rzadziej niż jednokrotnie na trzy lata (o ile nie jest aplikowalne specyficzne: patrz treść).

#K8. TOKSYNY

Musisz zakupić urządzenie do oczyszczania wody (#K8A, #K8K).
Musisz odwapnić szyszynkę (#K8B, #K8K).
Musisz unikać toksyn zawartych i opisanych w s. #K8C, w szczególności jeśli chodzi o bawełnę nieorganiczną (zabronione jest obecnie kupno jakichkolwiek ubrań/ bielizny i innych, jakie nie są wykonane w 100% z bawełny organicznej). Jeśli masz plomby amalgamowe – usuń je jak najszybciej (#K8C,Rtęć). Także #K8D: unikaj ekspozycji.
Przestań myć całkowicie zęby jeśli przeszedłeś w pełni na dietę organiczną oraz masz jednostkę do oczyszczania wody (nie śmierdzą, przestają się psuć oraz zaczynają b. powoli wybielać).
Ruch i wysiłek jest konieczny dla zdrowia, więc poświęcaj regularnie czas na dotlenienie na poziomie duchowym – swojego ciała poprzez regularne, conajmniej 2 razy w tyg. po 2 godziny treningi masowe/ siłowe na siłowni (#9:Q35)/ bieganie/ pływanie (do wyboru, jednak preferowany jest fitness/ trening masowy). Musisz się zmęczyć i spocić – jest to obowiązkowe i nie jest to kwestią wyboru, więc zacznij

---

[1876] Bataty[W17] (ziemniaki słodkie) są dozwolone, bez limitów.
[1877] Z wyłączeniem przypraw z tej listy (dawkowanie tych ostatnich powinno być nie większe niż 1g w ciągu tego czasu, jednak najlepiej zrezygnowac z nich całkowicie).
[1878] Także: jedyny, jaki może być zjedzony na bazie regularnej – każdego dnia (w odniesieniu, do produktów pochodzenia zwierzęcego).
[1879] Patrz bary, restauracje, fast-foody, np. pasztety ze sklepu – 'zupki' u cioci itp. Dotyczy to także wszelkich napojów, innych niż woda niegazowana (preferencyjnie: Kropla Beskidu, jaka jest bez fluoru – jedyna na rynku w tym kraju).

robić to dobrowolnie i systematycznie, w określone i przez ciebie wyznaczone a także w tobie odpowiadające, dni.

W istocie można dojść do wniosku, iż wszystko jest skażone – nie jest to jednak prawdą, ale tylko najważniejsze, czyli: woda oraz powietrze (patrz: chemtrails, #K8C – jednostka do uzdatniania wody, #K8A oraz ograniczenie ekspozycji poprzez zamknięcie i częściowe uszczelnienie okien typowo od godz. 18), żywność GMO (#K8C, jedzenie tylko żywności organicznej z wyłączeniem wszystkich produktów innych[1880]) oraz toksyny/ bakterie (bawełna, jaka stanowi największe zagrożenie – kupno tylko odzieży wykonanej z innych materiałów bądź w 100% z bawełny organicznej) i uważanie kogo się wpuszcza do domu oraz także dodatkowo użycie jedynie żarówek 'wstrząsoodpornych' (#K8C,Rtęć), mydła szarego jako jedynego środka do czyszczenia, oraz b. niewielkiej ilości najtańszego płynu do naczyń – wtedy kiedy jest to potrzebne, włączając do tego najtańszy proszek do prania[1881]. Te elementy pozwolą nam przetrwać, kiedy układy odpornościowe innych się poddadzą, w wyniku naporu trucizn i toksyn. Upewnij się, że w twoim mieszkaniu, miejscu pracy czy innych jest sucho i nie ma pleśni ani grzybów, gdyż zarodniki jakie unoszą się w powietrzu są niebezpieczne i powodują wiele dolegliwości zdrowotnych (s. #11). Najistotniejsze jest też przeprowadzanie czyszczeń #K1-K7, #K8.

Musisz uwierzyć w siebie. Zmień swoje myśli i najgłębsze przekonania poprzez repetycję – tylko tobie pozostają one do identyfikacji, więc jest to praca jaką musisz wykonać sam (#K8J, #8). Zmiana nastąpi w czasie conajmniej 3 tyg. – 3 miesięcy, jednak jest najważniejsza jako iż zmienia się w czasie twoje całe życie (#X2).

#3. MORALNOŚĆ

Najwyższym celem powinno być zawsze postępowanie, działanie oraz najwyższe motywacje przy wykonywaniu czegokolwiek w życiu oraz adekwatne zachowanie w stosunku do innych osób. Zmień swoje wzorce zachowań na te zgodne z moralnością, jakie idą zgodnie z linią największego oporu intelektualnego, fizycznego i emocjonalnego a będziesz w życiu szczęśliwy (#3). Czyń innym tak, jak tobie wymarzyłbyś aby czyniono (jednak z zachowaniem balansu oraz reguły: zasłużenia sobie na przysługi, czyt. wzajemności). Wiedz, że musisz podążać w życiu za wewnętrznymi motywacjami duszy, czyli pracami lub zajęciami jakie sprawiają iż przestajesz patrzeć na zegarek, a zajęcie jakie jest przez ciebie wykonywane: mógłbyś robić wiecznie. Tylko ludzie, którzy je znaleźli i żyją nimi: odnoszą w rzeczywistości potężne sukcesy i są szczęśliwi, w głębi – każdy je posiada, jednak nie każdy nimi kroczy, ani nie każdy je odkrył.

Czyń tylko moralne. Bądź zawsze wdzięczny z tego co masz lub co otrzymujesz i dąż do swoich celów.

#8. PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie jest kluczem do wszystkiego, co istnieje. Stań się pewny siebie od dziś, wg zasad zawartych w sekcji (co powinno w pełni uwidocznić się po miesiącu, do trzech czasu).

#10. PIENIĄDZE I WŁADZA

Pieniądze są ważne w życiu, a by je zdobyć należy posiąść wiedzę, użyć jej tak by odmienić/ zmienić/ ulepszyć życie innych, za co będzie nam zapłacone. Reszta jest tylko tłem, do tego osiągnięcia.

[1880] Zwróć uwagę na to iż dozwolone jest w przypadku spożycia alkoholu – jedynie picie piwa, jaki ma podany pełny skład na etykiecie produktu (jęczmień, chmiel i woda) jako iż ten pierwszy nie został jeszcze zmodyfikowany (czyli tzw. z ang. GE: Geo-Engineered), będąc masowo wprowadzonym do produkcji (dn. 2013-03-23). Najlepiej jednak zrezygnować z alkoholu i używek całkowicie.
[1881] Użycie jedynie płynu bez metanolu, do spryskiwaczy: w samochodzie.

= ZDROWIE

Najważniejsze z tego wszystkiego jest przede wszystkim myślenie oraz otwartość, zwłaszcza na nowe oraz nieoczekiwane. Nauka, nieustanna – jest tego fundamentem. Zdrowie jest najważniejsze, a to ostatnie jest wynikiem sumy przyczyn a nie przypadku czy 'trafu losu' co zostało zademonstrowane w tej pracy. Konieczne jest w tego wyniku poświęcenie czasu oraz wysiłku nad zdobyciem informacji zawartych oraz wdrożeniem planu, jako iż zagwarantuje nam lub przybliży w celu osiągnięcia pełnego i szczęśliwego życia, co jest celem większości. Przeżyją jedynie ci jacy mają wiedzę oraz pewne zasoby.

11. PODSUMOWANIE

W wyniku zastosowania informacji zawartych w tej książce tylko, jesteś w stanie wyleczyć się praktycznie z każdej powszechnej dolegliwości bądź też choroby.

Jeśli nadal cierpisz, po przeprowadzeniu w pełni leczenia[1882] w tym szczególnie pozostania na dłużej z chelacją (#K6) i usuwaniem przerostu wewnętrznej choroby organizmu (#K7) masz jakiekolwiek symptomy, a nie mogłeś ich zmniejszyć bądź zlikwidować w jego trakcie oraz nie jest to choroba genetyczna (lub nie odczuwałeś zmiany po kilkumiesięcznym leczeniu z danej sekcji i zastosowaniu wszystkich wskazówek, jak i pozostaniu z leczeniem na dłużej) a przyczyna nie została wyeliminowana jeszcze (co jest raczej bardzo mało prawdopodobne): możesz cierpieć na jakąś inną, rzadką chorobę i konieczne jest szukanie odpowiedzi w tym temacie (jest to mało prawdopodobne, gdyż z reguły większość chorób jakie pozostały powoduje dość dotkliwe symptomy jakie z zasady wymagają natychmiastowej hospitalizacji lub kończą się w dość szybkim czasie śmiercią pacjenta albo po prostu są identyfikowane od razu jako dana choroba, jednak powyższe nie jest niemożliwe). W tym także upewnij się, iż nie cierpisz na jedną z chorób wymienionych i opisanych w publikacji (jak np. borelioza). Pamiętaj, że wiele symptomów może się nakładać. Przyczyną może być także zatrucie toksynami, pod jakie jesteś wystawiony w wyniku ekspozycji (np. z chmur) lub w miejscu pracy/ inne. Możesz być także podtruwany (np. arszenikiem lub jakąkolwiek inną toksyną, która prowadzi do śmierci często wyglądających na przyczyny naturalne) celowo – zastanów się nad tym i zastosuj odpowiednie przygotowania w celu wychwycenia tego[1883]. Wbrew pozorom może to być najbardziej prawdopodobna przyczyną (najlepiej zmień miejsce zamieszkania natychmiastowo oraz zostaw za sobą wszystkich i wszystko co znasz, gdyż jutro może być za późno, a także upewnij się – kiedy będziesz się pakował, że będziesz spożywał tylko to co jest zamknięte i jedzone na oczach własnych, bez pozostawienia tego nawet na sekundę nigdzie oraz spędzisz już noc w innym, odległym miejscu, w pełnym sekrecie). Pownieneś wykonać pracę polegającą na zidentyfikowaniu symptomów po ich po objawach – wykorzystaj do tego internet. W istocie jest mniej niż minimalnie prawdopodobne, aby po pełnym zakończeniu leczenia jakiekolwiek symptomy bądź też niezidentyfikowane choroby pozostały[1884].

Ludzi typowo jak boli głowa to biorą coś przeciwbólowego, a nie zastanawiają się co ten ból powoduje ani tym bardziej jak zidentyfikować przyczynę (bądź też jedną z wielu) i jak ją wyeliminować. Jeśli ból jest kontynuowany (występuje cały czas, bądź pojawia się okresowo – regularnie) to prawdopodobnie zaczynają szukać pomocy u lekarza. Z kolei ten, często nie wiedząc o prawdziwych przyczynach oraz mając tylko całkowicie bezużyteczną wiedzę w istocie dot. sprzedaży produktów przeznaczonych na ten cel: wypisuje leki. Pacjent jest zadowolony, gdyż ból ustępuje po zażyciu magicznej pigułki krótkoterminowo, jednak z pewnością nasili się on lub leki te nabiorą tolerancji[1885] a przy tym i uzależnią pacjenta – w większości przypadków na życie (leki przeciwbólowe należą do jednych z najbardziej uzależniających i ciężkich do zrezygnowania substancji na świecie). Jeśli przyczyna nie będzie mogła już zostać ukryta dalej, gdyż wystąpią inne symptomy to wtedy często jest identyfikowany np. rak, gdzie znowu pacjent jest kierowany na operację jaka nie ma na celu usunięcia go (likwiduje się najczęściej tylko jego wierzchnią część, w postaci guza czy innej narośli) przy użyciu metod więcej niż psychicznych – jak np. chemioterapii (co powoduje dalsze, często już nieodwracalne zniszczenia

---

[1882] Jakie tylko może zostać przeprowadzone przy wcześniejszym z zejściu z jakichkolwiek leków bądź medykamentów lub innych substancji, więc zostały one celowo pominięte – symptomy może być także skutkiem ich akumulacji i uszkodzeń jakie poczyniły w organizmie, jednak to co może być szczególnie niepokojące to kiedy pojawiają się one na kilka miesięcy po zaprzestaniu ich używania – wtedy może być to czynnik mogący je eliminować z zagrożenia. Zostało to napisane w celu uzupełnienia pełnego obrazu możliwych zagrożeń.

[1883] W celu poszerzenia wiedzy w temacie lub nabrania pespektywy na temat – polecana jest seria: 'Forensic Files', stacji truTV.

[1884] Innymi poszlakami, jakie mogą być wskazane to m.in. zatrucie lub wystawienie na działanie pleśni/ grzybów wynikające ze złych warunków sanitarnych, czy także zarodników grzybów unoszących się w powietrzu (będąc np. umieszczony za szafkami w kuchni czy na klatce zamieszkiwanego budynku) o czym więcej informacji można zdobyć w s. #X3, punktu .105. Wbrew pozorom jest to b. poważne zagrożenie mogące być odpowiedzialne za rangę problemów zdrowotnych. Inne z kolei, muszą pozostać ukryte.

[1885] Gdzie konieczne będzie zwiększenie dawki lub przejście na nowy – silniejszy lek, gdyż po prostu reakcja organizmu na podobną dawkę jest mniejsza, a przez to często nieskuteczna (w celu zagłuszenia bólu, a nie likwidacji jego przyczyny).

pacjenta co spowoduje konieczność brania jeszcze większej ilości lekarstw) a wszystko po to by wyłudzić jak najwięcej pieniędzy od tego ostatniego[1886].

Oszustwo systemu medycznego jest genialne: zawsze leczymy symptomy, jednak nigdy nie przyczyny powodów go wywołujących, dlatego mamy powracających pacjentów. Wmawiamy im, że kaszel, grypowo-podobne symptomy, cieknący śluzem nos są chorobami jakie muszą być leczone natychmiastowo. Jednak w istocie są one metody organizmu jakie wykorzystuje on w celu przywrócenia balansu w organizmie i pozbycia się wirusów i patogenów jakie weszły do naszego systemu. Poprzez zażywanie tych lekarstw z apteki niszczymy nasz układ odpornościowy (a raczej kładziemy mu wiele przeszkód) umożliwiając wirusom poczynienie znacznie większych szkód. Dajemy także pacjentom lekarstwa, od których uzależniają się oni na życie (leki psychotropowe, nasenne, przeciwbólowe) poprzez przekonanie ich (przez autorytet: dokror dla, którego pacjent ma naturalne zaufanie) iż mają problem w ich mózgu (że wszystko tam siedzi) przez co strumień pieniędzy nigdy się nie skończy (i z kolei te 'lekarstwa' powodują następne problemy i ogólne zatrucie organizm, tj. fluor dostępny szeroko w lekach psychotropowych, a jaki to zwiększa ich działanie, patrz s. #K8C,Fluor). **Pacjent nie jest NIGDY wyleczony, a pieniądze płyną (w BILIONACH[1887])!**

W istocie wiekszość operacji jaka dokonywana w czasach dzisiejszych jest w istocie w 99.5% (lub więcej) bezużyteczna i bezsensowna, jako że istnieją inne metody pozwalające na ich skuteczne usunięcie (z pominięciem złamań, pęknięć jak i przemieszczeń i nastawiania kości, a także ran po postrzałach i wypadków z rozcięciami, obrażeniami wewnętrznymi lub tych z koniecznymi amputacjami lub innymi zewnętrznymi, w tym także zatruć, ukąszeń jadowitych zwierząt, reakcji alergicznych i innyc mających za zadanie ratowanie życia jednak nie w skutek chorób). Medycyna w istocie jest nastawiona na leczenie symptomóww bądź obchodzenie przyczyn – natomiast nie na wyzdrowienie pacjenta, gdyż po prostu musi tak być w celu zapewnienia i kontynuowania biznesu. Tyczy się to jedynie tylko chorób i symptomów jakie są z zasady nieśmiertelne natychmiastowo, bądź śmierć w ich wyniku jest rozłożona długoterminowo w czasie. Problemem jest jednak to iż w istocie produkty sprzedawane na leczenie chorób w istocie je powodują lub są przyczyną innych chorób czy też symptomów ze względu na zatrucie i wynikające z tego uszkodzenia spowodowane ich zażywaniem[1888].

Pamiętaj, że leki jest możesz odnaleźć w aptece działają tylko na symptomy, a nie na przyczynę go wywołujące – one nie leczą, tylko powodują znieczulenie objawów bądź jego zamaskowanie w wyniku zmiany parametrów organizmu, ew. umilają jego przebieg, jednak z zasady nigdy go nie likwidują (często także tworząc nowe problemy lub symptomy, jakie wymagają kolejnych leków do zniesienia, bądź umilenia ich przebiegu). Z jednej bardzo prostej przyczyny: gdyby leczyło to wystarczyłoby je brać co najwyżej okresowo, aby być na zawsze wolnym od symptomów. Z samej więc definicji leki te szkodzą i są trujące. Z tego też powodu omijaj apteki i lekarzy szerokim łukiem i najlepiej zacznij myśleć samemu.

[1886] Jeśli nawet nie w formie otwartej, gdzie służba zdrowia jest publiczna to w formie ukrytej, czyt. płaci państwo za wykonywane zabiegi. Lekarze, którzy to odkryli tracą swoje licencje i leczenie przez nich nie może być wykonywane w zawodzie lekarza.

[1887] Wydatki na biznes medyczny w samych tylko Stanach Zjednoczonych w 2011 roku zostały oszacowane na $2.7 biliona – 2,700,000,000,000 dolarów (źródło: http://www.plunkettresearch.com/health-care-medical-market-research/industry-trends, mirror: www.xernt.com/xh/us.healthcare.medical.market.size).

[1888] Jest to zrozumiałe, akceptowane i przyczynia się do rozwoju, gdyż takie projekty muszą być samo-finansowane. W istocie w wielu dziedzinach wykorzystywane są osiągnięcia tej nauki, więc należy obdarzyć ją szacunkiem i myśleć oraz wiedzieć swoje.

Nikt nie jest oszukiwany – pacjenci godzą się na proponowane rozwiązania, znają zagrożenia i akceptują je, często w wyniku braku wiedzy[1889] własnej i sugerowania się innymi. Nic nikomu nie może być zarzucone, prócz tego iż przymusowe leczenie z użyciem środków psychotropowych w wypadku wyroku sądowego odbywa się bez zgody skazanego i to wszystko co jest do powiedzenia w temacie.

Książka dostarcza rozwiązania, które są wynikiem nawet kilkuset lat badań nad ludzkim zdrowiem. Zostały połączone one w całość i przedstawione w formie najkrótszej, jednak bez pominięcia wyjaśnienia kluczowych przyczyn skąd wszystko wynika. Warte jest także zapamiętania, że te czyszczenia muszą być przeprowadzane okresowo w celu utrzymania odpowiedniej kondycji organizmu (informacje o tym zostały zawarte w poszczególnych sekcjach). Warte zaznaczenia jest to, iż jest oczyszczania zawarte w publikacji są jednymi z metod jakie mogą być wykorzystane do regeneracji jak i usunięcia toksyn z organizmu, wg autora: najskuteczniejszymi i najbezpieczniejszymi, jednak nie są to metody jedyne czy nawet słuszne, stąd konieczne są dalsze poszukiwania jak i badania nad tematem – także we własnym zakresie. Wykorzystaj więc tą wiedzę.

Zrozum także, że wszystko może być lekarstwem, bądź też trucizną – w zależności od dawki. Nawet czysta woda, jeśli doustnie przedawkowana (zostanie wypita jej zbyt duża ilość) może być przyczyną śmierci[1890] (ang. water intoxication, w tłum. 'zatrucie wodą') więc bądź bardzo ostrożny z tym co robisz.

Z kolei pamiętaj, że pomimo tego iż możesz trzymać przed sobą najważniejszą książkę na świecie, żadna z nich nie da tobie nic jeśli nie podejmiesz działania. Nie będziesz się różnił wcale od osoby, która nigdy nie miała do niej dostępu. Stąd jeśli odłożysz zrobienie wskazówek w niej zawartych w czasie lub jeśli nie zabierzesz się, bez wymówek do zrealizowania planu w niej zawartego – wiedza ta przepadnie i wszelkie korzyści z nią związane. Ciężkie może być tylko zaczęcie, natomiast kontynuowanie ruchu odbywa się już ze znacznie mniejszym wysiłkiem. Istotna jest też świadomość iż nawet minimalny poziomu strachu jaki może się zdarzyć przed nieznanym: przejdzie, po podjęciu tego kroku i poszerzeniu strefy komfortu. Zastosowane metody są w pełni bezpieczne i były ekstensywnie przetestowane na autorze i także innych ludziach. Wiedz, że ludzie sukcesu często różnią się jedynie od innych tym, że podejmują działanie.

Na koniec, zapamiętaj tylko jedno: nie ma nic ważniejszego niż zdrowie. Zacznij o nie dbać, od dziś.

Dziękuje za podróż, Andrzej Jęziorski.

Wiara jest najważniejsza, a moralność kluczem.

[1889] 100,000+ śmierci w samych tylko Stanach Zjednoczonych w wyniku użycia leków farmaceutycznych, zgodnie z nakazaniami bądź ich połączeń: http://www.alternet.org/story/147318/100,000_americans_die_each_year_from_prescription_drugs,_while_pharma_companies_get_rich, http://www.whale.to/drugs/iat.html (ADVERSE DRUG REACTIONS MAY CAUSE OVER 100,000 DEATHS AMONG HOSPITALIZED PATIENTS EACH YEAR), http://www.fda.gov/ucm/groups/fdagov-public/documents/image/ucm114846.gif, http://en.wikipedia.org/wiki/Combined_drug_intoxication. Szacuje się, iż ta liczba w rzeczywistości przekracza ponad 1 mln osób rocznie, światowo. Wybór leczenia jest każdego indywidualną sprawą, gdyż jest to jego zdrowie i tylko on może o tym decydować.

[1890] Zatrucie wodą – to potencjalnie bardzo niebezpieczne zaburzenie równowagi elektrolitowej organizmu spowodowane nadmierną konsumpcją wody. Nadmierne spożycie wody w krótkim czasie rozcieńcza krew, zakłóca pracę nerek, powoduje obrzęk mózgu, który puchnie i uciska na rdzeń przedłużony jaki jest odpowiedzialny za oddychanie i pracę serca. Może prowadzić to do drgawek, uszkodzenia mózgu, śpiączki, a nawet śmierci.

Jeśli książkę już przeczytałeś – to teraz ją zaimplementuj.

NOTATKA AUTORA

Jeśli kiedykolwiek pojawią się ataki na moją osobę w systemie finansowym to bądź pewien, że jest to w wyniku tej książki, jako iż w wyniku informacji w niej zawartych możliwe jest wyeliminowanie 95% systemu medycznego.

Jest to w pełni zrozumiałe i rozumiem to, gdyż faktem jest, iż ci którzy sprzedają swoje produkty i usługi (jak np. leki znieczulające bądź łagodzące symptomy – stwarza to konieczność ich stałego kupywania, a to tworzy biznes) mają pieniądze, uznanie, szacunek i inne korzyści związane z ich posiadaniem (jak np. miłość). Natomiast wyeliminowanie przyczyn poprzez znajomość faktów ich powodujących oraz zażycie skutecznych środków koniecznych do ich usunięcia – problem eliminuje.

Zysk tych pierwszych (karteli farmaceutycznych) jest liczony w bilionach (ang. trillions), natomiast zysk autora jest minimalny i wyniesie w porywach może (1-2zł od sprzedaży książki – po podatku VAT oraz dochodowym)[1891]. W istocie nikt nawet nie podziękuje ani nie wspomoże finansowo dalszych badań.

Produkty jakie nie zostały stestowane w książce były wynikiem braku pieniędzy autora, niemożliwością podjęcia jakichkolwiek innych działań zarobkowych innych niż myślenie intelektualne – wywołanych ponad 15-letnią śmiertelną chorobą jakiej symptomy to uniemożliwiły (borelioza, patrz sekcja #5) a wszellkie jego działania były spowodowane silną potrzebą utrzymania się przy życiu.

[1891] Na chwilę obecną żaden wydawca w Polsce nie podjął się wydania publikacji w formie drukowanej (mimo jej zgłoszenia do wszystkich wszystkich głównych i mniejszych wydawców, a także niemal wszystkich inwestorów jacy mogliby kupić udział w zyskach ze sprzedaży).
Autor sprzedał łącznie jedynie kilka kopii książki w wersji elektronicznej po jej premierze – w ciągu kilku miesięcy kiedy ta była w znanej księgarni internetowej i poza nią: nawet przy reklamie jaka została zakomunikowana w postaci tematów rozpoczętych na prominentnych forach, stąd zdecydował się na jej publiczne wypuszczenie bez żadnych warunków dołączonych (doszły do tego także inne czynniki, jakie o tym zadecydowały – zostaną one pozostawione ukryte).
Nikt na portalach tzw. crowdfunding'u, czyli finansowania społecznościowego nie wysłał żadnych pieniędzy ani nikt nie podziękował. Nikt nie wstawił odnośnika do książki na żadnej ze stron, jakie były o to proszone. W istocie doszło w przewadze do zastraszania, zwyzywania, krytyki, skasowania tematów, banów na forach, banów na IP oraz wszelkich maści zachowań mających na celu ukazanie autora jako osoby psychicznie chorej, zdyskredytowania go czy podważenia jego pracy i także odwiedzenia, od dalszych prac. Brak było jakiegokolwiek wsparcia ze strony kogokolwiek, włączając w to najbliższych. Przy końcu pisania książki, prace były prowadzone przy mniej niż 50 zł na miesiąc (mając zapewnione jedynie spanie, jedzenie oraz wodę: jakie także trzeba było przygotować, tracąc cenny czas). Nikt w projekt nie wierzył, prócz samego autora i to było wystarczające. Ten ostatni dziękuje każdemu za wszystkie uwagi, bo to dzięki nim ta książka została dopracowana oraz zostały odnalezione jej słabe punkty. Ludzie w przewadze nie zdają sobie fundamentalnej ważności tej pracy.

INNE

X1. DODATKI

(w jez. angielskim)

A1. http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-the-hidden--iscience-before-getting-what-you-want-example,233
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-symptoms-of-falling-below-micro;-power-~-0-35,13
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-concept-of-power-micro;-power-field,12
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-what-is-depression-what-is-the-cause-causation,220
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-why-do-i-feel-inner-emptiness-what-is-the-cause-causation,221
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-bibliography-of-godlikeism-philosophy,222
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-what-is-human-nature,223
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-my-personal-short-story-reasons-for-founding-new-philosophy,226
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-what-are-ghosts-demons-phantoms,227
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-truth-about-us-our-history-things-you-need-to-know,229
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-the-hidden--iscience-before-getting-what-you-want,230
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-what-are-emotions-what-is-the-role-of-emotions,231
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-rules-of-godlikeism-philosophy,234
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-karma-things-you-can-could-never-know,250
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-dirty-little-kabbalah-secret-which-makes-a-difference,262
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-is-there-something-somebody-above-us-a-force-called-god,286
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-how-to-higher-your-micro;-level-how-to-cure-depression-in-the-natural-way,310
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-dirty-little-loa-secret-law-of-attraction,314
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-dangerous-subconscious-technique-which-impresses-your-mind-important,319
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-kabbalistic-bread-of-shame-explanation-how-to-understand-the-invisible-schemes-beyond,334
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-recipe-for-success-exercise-that-will-change-your-life-forever,357
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-the-invisible-is-the-most-important,364
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-invisible-laws-in-the-universe-how-to-take-advantage,373
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-why-gaining-knowledge-is-important,375
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-how-beliefs-affect-you-how-to-change-beliefs,407
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-morality-god-rules-law-in-this-universe-dimension,410
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-unknown-secrets-about-law-of-attraction-missing-knowledge,413
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-how-to-deal-in-different-life-situations,421
http://path-of-power.xernt.com/godlikeism-why-people-that-do-great-job-arent-mostly-rewarded-financially-and-those-who-sell-inferior-harmful-solutions-have-all-the-wealth-understanding-the-human-psyche,434

A2. Atrakcyjne dla mężczyzn, W jaki sposób spowodować, aby mężczyzna cię chciał
http://xernt.com/ATTRACTIVE-TO-MAN-how-to-make-a-man-want-you

A3. Jak wybrać dobranego partnera życiowego w celu bycia szczęśliwym
http://xernt.com/How-to-choose-a-lifewoman-partner-in-order-to-be-happy-with

A4. http://xernt.com/Investing-on-the-stock-market-with-Warren-Buffett-secret

A5. Atrakcyjne dla kobiet, W jaki sposob spowodować, aby kobieta cię chciała
http://xernt.com/ATTRACTIVE-TO-WOMAN-how-to-make-a-woman-want-you

A6. http://path-of-power.xernt.com/stories

A7. http://path-of-power.xernt.com/seduction

A8. http://path-of-power.xernt.com/how-to-sell-part-i-general-rules-introduction,321
http://path-of-power.xernt.com/how-to-sell-part-ii-manipulation-in-action-manipulation-techniques,323
http://path-of-power.xernt.com/how-to-sell-part-iii-inner-game-fake-it-till-you-make-it-in-practice,326
http://path-of-power.xernt.com/best-sale-twice-a-price,121
http://path-of-power.xernt.com/direct-sale-direct-sell-sell-tips-duble-priced-method,58
http://path-of-power.xernt.com/how-to-sell-anything-to-anyone-base-on-case-study;-developmental,423
http://path-of-power.xernt.com/how-to-sell-anything-on-ebay-how-to-sell-on-internet-auctions,415
http://path-of-power.xernt.com/how-to-make-the-best-business-presentation,391
http://path-of-power.xernt.com/how-to-get-clients-business,390

A9. http://path-of-power.xernt.com/how-to-never-get-caught-with-illegal-drugs-substances,376

A10. http://path-of-power.xernt.com/why-people-that-do-great-job-arent-mostly-rewarded-financially-and-those-who-sell-inferior-harmful-solutions-have-all-the-wealth-understanding-the-human-psyche,434
(http://path-of-power.xernt.com/map)

Inne informacje, które z pewnym przyczyn nie mogły być umieszczone w tej książce (lub były nie na temat) dostępne są pod adresem: www.xernt.com, a szczególnie www.xernt.com/p439.

W celu przetłumaczenia źródeł angielskojęzycznych warto skorzystać z narzędzia: http://translate.google.com/#en/pl/ (wystarczy wkleić adres jak np. z linku #A1 powyżej by strona została w pełni przetłumaczona).

X2. INFORMACJE O AUTORZE

Andrzej Jęziorski (ur. 29.07.1989), jako autor książki poświęcił 5 lat powiedzmy, jednak do tego okresu zaliczone są również obserwacje oraz doświadczenia wynikające z tematu (jako iż w istocie zajęło to znacznie mniej niż połowę tego czasu), na samodzielne zbadanie zdrowia zarówno w teorii jak i w praktyce. Pełna biografia autora znajduje sie pod adresem www.xernt.com/_andypsv/nfo.

Kontakt z autorem jest możliwy przy użyciu adresu e-mail: andypsv@xernt.com[1892] lub przy użyciu danych zawartych na podstronie: www.xernt.com/contact (gdzie znajdują się również aktualne inne dane do kontaktu, donacji oraz inne).

…

Informacje jakie zostały wykasowane z książki (z pewnych przyczyn) jak i **dodatkowe ważne materiały** na tematy nowe (w tym także powiązane częściowo, w niebezpośredni sposób z tematem książki) jak i inne opracowania zostaną udostępnione osobom jakie wpłacą donację (darowiznę) w jakiejkolwiek kwocie pieniężnej jaka jest uważana za słuszną, a jaka będzie stanowiła pomoc dla autora w jego rozwoju jak i prowadzonych badaniach, na konto:

PKOBP INTELIGO
Andrzej Jęziorski
Sikorskiego 10/22, 87-600 Lipno[1893]
50 1020 5558 1111 1583 0600 0006

lub w przypadku przelewów zagranicznych:

PL 50 1020 5558 1111 1583 0600 0006
SWIFT: BPKOPLPW

(upewnij się przed wysyłką pieniędzy, że adres konta bankowego jest zgodny z tym podanym na stronie: www.xernt.com/about/contact w kolumnie po prawo – by wykluczyć możliwość podmiany nr konta, w publikacji przez zewnętrzne osoby)

Wraz z adresem e-mail w tytule przelewu, jak i dopiskiem donacja, np. 'donacja: andypsv@xernt.com | Andrzej Jęziorski' jako iż umożliwi to wysłanie danych dostępowych (znajduje się tam także więcej informacji dot. produktu przedstawionego poniżej).

Jeśli zostanie wpisane np. twoje IMIE.NAZWISKO w drugiej części tytułu przelewu, to zostanie ono umieszczone w podziękowaniach, a zostanie na wieczność w następnych edycjach książki i będzie stanowiło część historii jaka jest tworzona.

Jeśli chcesz uzyskać dostęp do tej dodatkowej wiedzy[1894] – to najlepiej zrób to teraz, gdyż w przyszłości może ona zostać zablokowana (z przyczyn niezależnych od autora). Wiedz, że pieniądze jakie wpłacisz są wsparciem dla autora, a materiały udostępnione jedynie jego opcjonalnym i dobrowolnym podziękowaniem.

[1892] Alternatywny adres jaki może zostać użyty do kontaktu, to: andypsv@gmail.com (jeśli wystąpiłyby kiedykolwiek problemy z domeną lub straciła ważność ta ostatnia).
[1893] Jest to także adres pocztowy autora, gdzie wszelkie materiały/ inne mogą zostać wysłane.
[1894] Łącznie: 1.08 GB + 2.24 GB informacji dodatkowych jakie z pewnych przyczyn nie mogły znaleźć się w książce, także ważnych i najważniejszych.

Autor zdaje sobie sprawę, że po przeczytaniu książki (lub w trakcie jej lektury) znajdą się osoby jakie będą chciały więcej, więc w wyniku powyższego została przygotowana specjalna oferta jaka by tą potrzebę wypełniała: www.xernt.com/xh/vip. Jest nią wiedza, jaką autor wierzy iż umożliwi zdobycie więcej w ciągu b. krótkiego okresu czasu niż prawdopodobnie w ciągu całego swojego życia skombinowanego (połączonego) jako iż jest ona wynikiem badań autora nad pewnymi kluczowymi obszarami życia i oparta (jak i sprawdzona) w praktyce.

To co zostało zawarte w książce jest jedynie podbudową teoretyczną do realizacji praktycznych celów. Procesem to umożliwiającym jest wbudowanie w siebie odpowiedniego programowania podświadomego jakie zrealizuje to za nas, za naszym przyzwoleniem. Powyższy produkt jest jedynie jego znacznym rozszerzeniem. Zapewne twoje aktualne programowanie jest jedynie w mocno ograniczony sposób zdolne do wykorzystania informacji zawartych (jeśli chodzi o życie) oraz wykorzystaniu tego co zostało zdobyte[1895] w czego wyniku konieczna może być jego aktualizacja przy wykorzystaniu powyższego.

Poprzez przeprogramowanie umysłu na takie, z nawykami jakie mieli najlepsi na świecie – najlepszymi stajemy się w czasie, a sukces podąża[1896].

Wiedza bez działania prowadzi do nikąd.
Działanie bez wiedzy jest bezsensowne i często bezzasadne.
Wiedza połączona z rozmyślnym działaniem tworzy w życiu sukces.

Programowanie jest czymś co pozwala na jej najefektywniejsze zdobycie, rozszerzenie i wykorzystanie w pełni poza wszelkie wybobrażenie oraz na stanie się osobą o jakiej zawsze się marzyło.

Ten produkt to zapewni.

[1895] Jest to to jedyny element jaki przerządza często o sukcesie, bądź porażce (także w przypadkach kiedy dana osoba posiada znaczącą ilość wiedzy, a 'nie wiedzie jej się' lub nie jest w stanie ona jej wykorzystać w praktyczny sposób). Pododobnie, jeśli nie odnosisz sukcesów, bądź twoje wyniki są mniejsze od twoich realnych oczekiwań lub wyników innych: jest to w zasadzie tylko i wyłącznie wina złego bądź słabej jakości noszonego oprogramowania.
[1896] Jest to wiedza tajemna, jaka jest pomijana przez zdecydowaną większość jak i niemal wszystkich praktyków czy nauczycieli, a najważniejsza jeśli chodzi o ważność i tak naprawdę: to tylko zapewniająca efekty, sukcesy oraz w uproszczeniu tylko za nimi stojąca.

X3. BIBLIOGRAFIA (OPIS BIBLIOGRAFICZNY)

1. [1] http://xernt.com/PL-Wiedza-Tajemna-Moc-Spirytualizmu-FULL-E-BOOK-godlikeism-book-PL-version
[2] http://xernt.com/How-to-cure-cancer-Andrzej-AndyPSV-Jeziorski-cancer-protocol#444
[3] http://xernt.com/CITRIC-ACID-destroys-brain-conductivity-of-electrochemical-system-of-brain-cells
[4] http://xernt.com/How-to-close-your-debt-and-win-financial-freedom
[5] http://xernt.com/FLUORIDE-POISONING-Kills-Your-Brainwater-slows-down-sensory-and-mental-reactions
[6] http://xernt.com/STARVATION-Hunger-Strike
[7] http://xernt.com/Characteristics-of-the-powerful-people-How-to-be-powerful
[8] http://xernt.com/NEUROLINGUISTICS-Covert-Hypnosis-NLP-language-patterns-in-use
[9] http://xernt.com/ACHIEVE-GOALS-achieve-goal-setting
[10] http://xernt.com/INSTANT-GRATIFICATION-issue
[11] http://xernt.com/POINT-STORIES-Sense-of-Urgency-and-youre-the-boss-story
[12] http://xernt.com/BUSINESS-MINDS-4-types
[13] http://xernt.com/How-to-generate-innovative-ideas-unique-nowhere-published-approach
[14] http://xernt.com/Rules-to-live-by

2. [1] http://glodowka.pl/podstrona.php?dzial=odnowa
[2] http://glodowka.pl/podstrona.php?dzial=moc
[3] http://glodowka.pl/podstrona.php?dzial=pytania
[4] http://glodowka.pl/podstrona.php?dzial=przebywanie
[5] http://glodowka.pl/podstrona.php?dzial=wychodzenie

3. http://www.eioba.pl/a/1nyd/grzybica-kandydoza-zwana-rowniez-drozdzyca

4. Dr Clark, http://drclark.net/
(Parasite Cleanse, Bowel Cleanse, Liver Cleanse, Zapper)

5. http://www.life-enthusiast.com/index/Products/Minerals/Symptoms_of_Mineral_Deficiencies

6. [1] http://www.kingmaker.net/deaddoctorssum2.htm
[2] http://www.kingmaker.net/deaddoctorssum3.htm

7. Jan Pająk, Filozofia Totalizmu
[1] http://totalizm.pl/
[2] http://totalizm.pl/morals.htm
[3] http://totalizm.pl/nirvana.htm
[4] http://totalizm.pl/1_5_pdf/15p_06.pdf
[5] http://totalizm.pl/1_5_pdf/15p_07.pdf
[6] http://totalizm.pl/1_5_pdf/15p_08.pdf
[7] http://energia.sl.pl/immortality_pl.htm
[8] http://totalizm.pl/timevehicle_pl.htm
[9] http://energia.sl.pl/parasitism_pl.htm
[10] http://www.totalizm.pl/dipolar_gravity_pl.htm
[11] http://totalizm.pl/nirvana.htm
[12] http://www.totalizm.pl/1_5e_pdf/15e_08.pdf
[13] http://totalizm.pl/parasitism.htm

8. "Cancer is curable" by anti-cancer.weebly.com

9. Zdrowe odżywianie i jego sekrety; Sergiusz Karpov i Wiera Chmielewska (wydanie autorskie); Bełchatów, 2006; ISBN: 83-923706-0-0

10. [1] http://pl.wikipedia.org/wiki/Reakcja_Jarischa-Herxheimera
[2] http://pl.wikipedia.org/wiki/Rt%C4%99%C4%87
[3] http://pl.wikipedia.org/wiki/Witaminy
[4] http://pl.wikipedia.org/wiki/Oskrzela
[5] http://pl.wikipedia.org/wiki/Encefalopatia_w%C4%85trobowa
[6] http://pl.wikipedia.org/wiki/Choroba_Alzheimera
[7] http://pl.wikipedia.org/wiki/Tasiemczyca
[8] http://pl.wikipedia.org/wiki/Wybroczyny
[9] http://pl.wikipedia.org/wiki/Endomorfik
[10] http://pl.wikipedia.org/wiki/Mezomorfik
[11] http://pl.wikipedia.org/wiki/Ektomorfik
[12] http://pl.wikipedia.org/wiki/Introwersja
[13] http://pl.wikipedia.org/wiki/Ekstrawersja
[14] http://pl.wikipedia.org/wiki/Przeciwutleniacze
[15] http://pl.wikipedia.org/wiki/Hipoglikemia

[16] http://pl.wikipedia.org/wiki/Dyskopatia
[17] http://pl.wikipedia.org/wiki/Schizofrenia
[18] http://pl.wikipedia.org/wiki/Krztusiec
[19] http://pl.wikipedia.org/wiki/Guzki_krwawnicze
[20] http://pl.wikipedia.org/wiki/Resuscytacja_kr%C4%85%C5%BCeniowo-oddechowa
[21] http://pl.wikipedia.org/wiki/Pozycja_boczna_ustalona
[22] http://pl.wikipedia.org/wiki/Gastryna
[23] http://pl.wikipedia.org/wiki/Przepuklina
[24] http://pl.wikipedia.org/wiki/Atetoza
[25] http://pl.wikipedia.org/wiki/Duszenie_(gotowanie)

11. [1] http://en.wikipedia.org/wiki/Herxheimer_reaction
[2] http://en.wikipedia.org/wiki/Reference_Daily_Intake
[3] http://en.wikipedia.org/wiki/Phaseolus_vulgaris
[4] http://en.wikipedia.org/wiki/Plum_Island_Animal_Disease_Center
[5] http://en.wikipedia.org/wiki/Lyme_disease
[6] http://en.wikipedia.org/wiki/Multiple_sclerosis
[7] http://en.wikipedia.org/wiki/Burdock
[8] http://en.wikipedia.org/wiki/Retinol
[9] http://en.wikipedia.org/wiki/Anemia
[10] http://en.wikipedia.org/wiki/Viburnum_prunifolium
[11] http://en.wikipedia.org/wiki/Bacopa_monnieri
[12] http://en.wikipedia.org/wiki/Sydenham's_chorea
[13] http://en.wikipedia.org/wiki/Solanine

12. http://www.whfoods.com/foodstoc.php

13. www.candida.peet.pl/doc/watroba.doc

14. http://www.hepatitiscfree.com/word/liverCleanz.doc

15. [1] http://www.curezone.org/cleanse/parasites/default.asp
[2] http://curezone.com/clark/ascaris.asp
[3] http://curezone.com/forums/am.asp?i=1364286

16. http://www.anti-aging-today.org/oxygen/ozone/ozone-for-prevention.html

17. http://kazik1.republika.pl/Inne/MMS_w_internecie.pdf

18. [1] http://www.health-alternatives.com/vitamins-nutrition-chart.html
[2] http://www.health-alternatives.com/minerals-nutrition-chart.html

19. http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/fishmercury.htm

20. http://www.biospectrum.net/Opinie/07-Kuracje_ziolowe/07-Kuracje_ziolowe.htm

21. http://www.vismaya-maitreya.pl/naturalne_leczenie_lewatywa_-_jak_to_zrobic_cz2.html

22. http://www.kar-ma.pl/blog/jedzenie-dla-psa-tego-mu-nie-dawaj.html

23. Nie daj się zjeść grzybom Candida - Andrzej Janus

24. http://www.zdrowie.med.pl/grypa/grypa2.html

25. http://www.cancer.org/Cancer/CancerBasics/signs-and-symptoms-of-cancer

26. http://www.candida.peet.pl/index8.php

27. http://www.wykop.pl/link/530903/water-intoxication-zatrucie-woda/ (ToxicBreath)

28. http://www.innvista.com/health/microbes/parasite/treatpar.htm

29. http://szybkanauka.net/suplementy

30. [1] http://www.youtube.com/watch?v=g-pnzj0c06Q (filmy i informacje udostępnione przez użytkownika 'psychetruth')
[2] http://www.youtube.com/watch?v=pvFRLIjOLOU (filmy i informacje udostępnione przez użytkownika 'HealthRanger7')

31. http://www.ecologycenter.org/factsheets/plastichealtheffects.html

32. http://www.drnatura-oczyszczanie.pl/pasozyty-i-robaki.php

33. http://www.med.nyu.edu/content?ChunkIID=164929

34. http://www.globalhealingcenter.com/heavy-metals/dangers-of-aluminum

35. http://www.arkadia-klinika.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=70&Itemid=72

36. Brain Tracy
Brian Tracy - Psychology of Achievement & Success
Brian Tracy - 10 Keys to Personal Power
Brian Tracy - 21 Absolutely Unbreakable Laws of Money
Brian Tracy - 21 Success Secrets of Self-Made Millionaire$

37. Jednominutowy Milioner, Hansen Mark, Victor / Allen Robert, G.; Warszawa, 2010; ISBN: 978-83-621-9512-1.

38. http://buhnerhealinglyme.com/

39. http://lymecommunity.com/forums/ubbthreads.php/ubb/showflat/Number/6170/page/1

40. http://polki.pl/dieta_indeks_glikemiczny.html

41. http://www.vismaya-maitreya.pl/teorie_spiskowe_cukier_-_slodka_trucizna.html

42. http://www.kulturystyka.org.pl/modules/news/article.php?storyid=953

43. http://www.sfd.pl/co_to_wlasciwie_znaczy_szybka_przemiana_materii_-t243325.html

44. SAS Survival Tactics.

45. http://www.ckm.pl/seks/rozmiar-penisa-dlugosc-penisa,1668,1,a.html

46. http://www.choroby.senior.pl/78,1,Choroba-wiencowa,1374.html

47. http://www.evenbetterhealth.com/heavy-metal-poisoning-symptoms.php

48. http://www.voiceoftheenvironment.org/heavymetal/pamela_levin/Heavy%20Metal%20Toxicity%20and%20its%20Strange%20Symptoms.php

49. [1] http://www.naturalnews.com/024397_liver_body_health.html
[2] http://www.naturalnews.com/026147_chlorella_cancer_body.html
[3] http://www.naturalnews.com/021506_honey_grocery_healing.html

50. http://customers.hbci.com/~wenonah/new/9steps.htm

51. http://www.candida-cure-recipes.com/antifungal-herbs.html

52. http://www.balancedconcepts.net/Anti_Fungal_Herbs.pdf

53. http://www.anniesremedy.com/chart.php?prop_ID=76

54. http://www.myspiceblends.com/glossary/herbal_properties_glossary/Antifungal.php

55. http://horoskop.wp.pl/cid,8,hid,36,title,Horoskop-opisowy,znaki.html

56. http://www.biochemiaurody.fora.pl/dieta-suplementy,8/biotyna-na-wlosy-i-paznokcie,564.html

57. http://www.bryk.pl/teksty/liceum/biologia/cz%C5%82owiek/11900-najwa%C5%BCniejsze_pierwiastki_w_organizmie_rola_skutki_niedoboru_%C5%BAr%C3%B3d%C5%82a_w_pokarmie.html

58. http://www.jedzdobrze.pl/slownik/25/fluor/

59. [1] http://www.witamina.eu/fluor/
[2] http://www.witamina.eu/kobalt/

60. http://wiki.answers.com/Q/What_role_does_Lithium_play_in_the_human_body

61. http://www.nutriherb.net/vanadium.html

62. [1] http://www.healthy.net/scr/article.aspx?Id=2082
[2] http://www.healthy.net/scr/article.aspx?id=1812

63. [1] http://www.o3center.org/ConditionsCenter/RespiratorySystem/OzonetherapyandAsthma.html
[2] http://www.o3center.org/Protocols/BreathingOzonatedOliveOil.html
[3] http://www.o3center.org/Testimonies/Successtreatingasthmawithbreathingozonethrougholiveoil.html

64. http://saveourbones.com/osteoporosis-milk-myth/

65. http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Starved+to+death

66. http://www.kreatyna.redmed.pl/

67. 48 Laws of Power, Robert Greene; Profile Books Lts. 1998, London; ISBN: 978-1-86197-278-1.

68. http://www.feromony.pl/PHEROMAX

69. How to Win Friends & Influence People, Dale Carnegie.

70. Sztuka perswazji, czyli język wpływu i manipulacji (Andrzej Batko).

71. http://www.squidoo.com/a-list-of-herbs-that-heal

72. [1] http://www.sjp.pl/inercja
[2] http://www.sjp.pl/autopsja
[3] http://www.sjp.pl/up%B3awy

73. http://www.puristat.com/bloating/digestive-enzymes.aspx

74. http://mms2.nl/index.php/mms2-gebruiksaanwijzing-2/mms2-doserings-suggesties/

75. [1] http://educate-yourself.org/mms/4000protocol06jun12.shtml
[2] http://educate-yourself.org/cancer/benefitsofhydrogenperozide17jul03.shtml

76. http://www.hps-online.com/hoxy.htm

77. http://www.bobbyshealthyshop.co.uk/Hydrogen-Peroxide-Internal-Use.php

78. http://www.focus.pl/cywilizacja/zobacz/publikacje/bezlitosny-dobroczynca/strona-publikacji/1/nc/1/

79. [1] http://botanical.com/botanical/mgmh/a/anegl037.html
[2] http://botanical.com/botanical/mgmh/b/bonese65.html
[3] http://botanical.com/botanical/mgmh/b/burdoc87.html
[4] http://botanical.com/botanical/mgmh/c/cohblu84.html
[5] http://botanical.com/botanical/mgmh/f/feverf10.html
[6] http://botanical.com/botanical/mgmh/p/papaw-02.html
[7] http://botanical.com/botanical/mgmh/p/pennyr23.html
[8] http://botanical.com/botanical/mgmh/r/rhubar14.html
[9] http://botanical.com/botanical/mgmh/s/saffro03.html
[10] http://botanical.com/botanical/mgmh/s/savsum24.html
[11] http://botanical.com/botanical/mgmh/s/scullc34.html
[12] http://botanical.com/botanical/mgmh/t/tansy-05.html

80. http://www.gutsense.org/gutsense/flora.html

81. R. Solomon (nauczania Rev Berg'a), Mądrość Kabały (The Wisdom of Kabbalah)

82. http://infografika.wp.pl/title,Zatrucie-metanolem,wid,14942970,wiadomosc.html?ticaid=1fa16

83. [1] http://www.ageless.co.za/herb-alfalfa.htm
[2] http://www.ageless.co.za/herb-allspice.htm
[3] http://www.ageless.co.za/herb-aloe.htm
[4] http://www.ageless.co.za/herb-anise.htm
[5] http://www.ageless.co.za/herb-melissa.htm

[6] http://www.ageless.co.za/herb-basil.htm
[7] http://www.ageless.co.za/herb-bay.htm
[8] http://www.ageless.co.za/herb-bayberry.htm
[9] http://www.ageless.co.za/herb-blackberry.htm
[10] http://www.ageless.co.za/herb-hawthorn.htm
[11] http://www.ageless.co.za/herb-black-cohosh.htm
[12] http://www.ageless.co.za/herb-buchu.htm
[13] http://www.ageless.co.za/herb-buckthorn.htm
[14] http://www.ageless.co.za/herb-caraway.htm
[15] http://www.ageless.co.za/catmint.htm
[16] http://www.ageless.co.za/herb-celery.htm
[17] http://www.ageless.co.za/herb-chamomile-roman.htm
[18] http://www.ageless.co.za/herb-cinnamon.htm
[19] http://www.ageless.co.za/herb-coriander.htm
[20] http://www.ageless.co.za/herb-dandelion.htm
[21] http://www.ageless.co.za/herb-dill.htm
[22] http://www.ageless.co.za/herb-fenugreek.htm
[23] http://www.ageless.co.za/herb-ginkgo-biloba.htm
[24] http://www.ageless.co.za/herb-ginseng.htm
[25] http://www.ageless.co.za/herb-gotu-kola.htm
[26] http://www.ageless.co.za/herb-hibiscus.htm
[27] http://www.ageless.co.za/herb-horehound.htm
[28] http://www.ageless.co.za/herb-horsetail.htm
[29] http://www.ageless.co.za/herb-juniper.htm
[30] http://www.ageless.co.za/200804-hair-care.htm
[31] http://www.ageless.co.za/herb-licorice.htm
[32] http://www.ageless.co.za/marjoram.htm
[33] http://www.ageless.co.za/herb-maca.htm
[34] http://www.ageless.co.za/herb-marshmallow.htm
[35] http://www.ageless.co.za/herb-meadowsweet.htm
[36] http://www.ageless.co.za/mint.htm
[37] http://www.ageless.co.za/herb-motherwort.htm
[38] http://www.ageless.co.za/herb-mullein.htm
[39] http://www.ageless.co.za/herb-nettle.htm
[40] http://www.ageless.co.za/herb-onion.htm
[41] http://www.ageless.co.za/herb-parsley.htm
[42] http://www.ageless.co.za/herb-passionflower.htm
[43] http://www.ageless.co.za/rose_hip.htm
[44] http://www.ageless.co.za/herb-rosemary.htm
[45] http://www.ageless.co.za/herb-sage.htm
[46] http://www.ageless.co.za/herb-st-johns.htm
[47] http://www.ageless.co.za/herb-eleuthero.htm
[48] http://www.ageless.co.za/herb-shepherds-purse.htm
[49] http://www.ageless.co.za/herb-tea-tree.htm
[50] http://www.ageless.co.za/herb-turmeric.htm
[51] http://www.ageless.co.za/herb-uva-ursi.htm
[52] http://www.ageless.co.za/herb-valerian.htm
[53] http://www.ageless.co.za/herb-lemon-verbena.htm
[54] http://www.ageless.co.za/herb-willow.htm
[55] http://www.ageless.co.za/herb-witch-hazel.htm
[56] http://www.ageless.co.za/herb-yarrow.htm
[57] http://www.ageless.co.za/herb-astragalus.htm

(jeśli jakieś zioło zostało pominięte to autor prosi o informację)

84. http://tlc.howstuffworks.com/family/alfalfa-herbal-remedies.htm

85. http://www.indigo-herbs.co.uk/acatalog/Cola_nut_Info.html

86. Hidden Power for Human Problems, Frederick W. Bailes

87. How To Sleep Less And Have More Energy Than You Ever Had Before, Kacper M. Postawski

88. http://www.herbs2000.com/herbs/herbs_ginseng_sib.htm

89. http://www.vibrancyuk.com/B12.html

90. [1] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/wormwood.htm
[2] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/devil's_claw.htm

[3] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/wild_cherry.htm
[4] http://www.globalherbalsupplies.com/herb_information/pau_darco.htm

91. http://www.dougritter.com/psp_survival_instructions_0206.pdf

92. http://www.powerwatch.org.uk/health/micro_sickness.asp

93. http://www.clarkia.biz/Rhodiola-Rosea-Extract-c45/

94. [1] http://www.alternet.org/story/147318/100,000_americans_die_each_year_
from_prescription_drugs,_while_pharma_companies_get_rich
[2] http://www.whale.to/drugs/iat.html
[3] http://en.wikipedia.org/wiki/Combined_drug_intoxication
[4] http://www.fda.gov/ucm/groups/fdagov-public/documents/image/ucm114846.gif

95. http://www.skleroza.pl/

96. http://www.organicconsumers.org/articles/article_11361.cfm

97. http://sjp.pwn.pl/slownik/2570148/ostracyzm

98. How to develop your power of concentration by freegamesandwalls.blogspot.com/

99. [1] http://www.highonhealth.org/why-its-very-important-to-soak-oats-before-you-eat-them/
[2] http://healthyeating.sfgate.com/health-benefits-nuts-raw-vs-roasted-3920.html
[3] http://veggiewave.com/soaking_chart
[4] http://healthyeating.sfgate.com/foods-high-phytates-3307.html
[5] http://thenourishinghome.com/2012/03/how-to-soak-grains-for-optimal-nutrition/
[6] http://www.westonaprice.org/food-features/living-with-phytic-acid

100. [1] http://kuchnia.wp.pl/zyj-zdrowo/health/972/1/1/kiedy-ziemniak-jest-trujacy-.html
[2] http://aliciac.hubpages.com/hub/Solanine-Green-Potatoes-and-Arthritis
[3] http://www.abc.net.au/science/articles/2010/04/28/2884467.htm

101. http://www.urbantitan.com/10-foods-that-can-kill-you/

102. [1] http://www.michaellebowitzdc.com/html/Solanine.html
[2] http://www.thenaturalrecoveryplan.com/articles/the-nightshades-and-fibromyalgia.html
[3] http://www.wisegeek.org/are-nightshade-vegetables-bad-for-you.htm
[4] http://www.westonaprice.org/food-features/nightshades

103. [1] http://pl.wikipedia.org/wiki/Grzyby_truj%C4%85ce
[2] http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:2009-05_Amanita_phalloides_crop.jpg
[3] http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:Amanita_virosa_Oberschlei%C3%9Fheim.jpg
[4] http://pl.wikipedia.org/wiki/Plik:100_6289.JPG

104. http://www.healthknot.com/natural_food_toxins.html

105. http://www.igya.pl/wszystkie/462-szkodliwe-dla-zdrowia-wplywy-plesni-domowej.html

106. http://www.living-foods.com/articles/toxiccacao.html

107. http://en.wikipedia.org/wiki/Benzodiazepine_withdrawal_syndrome

108. http://www.foodsafety.gov/keep/charts/refridg_food.html

109. http://chomikuj.pl/z-wodniczka/Ezoterycznie/Czakry/Czakry+-
+Oczyszczanie+i+harmonizowanie,922428692.doc (Doreen)

110. [1] http://www.kielki.info/
[2] http://www.kielki.info/hodowla.html
[3] http://www.kielki.info/kielki-faq.html
[4] http://www.kielki.info/kielki-alfalfa.html
[5] http://www.kielki.info/kielki-brokula.html
[6] http://www.kielki.info/kielki-buraka.html
[7] http://www.kielki.info/kielki-cebuli.html
[8] http://www.kielki.info/kielki-adzuki.html
[9] http://www.kielki.info/kielki-mung.html
[10] http://www.kielki.info/kielki-kapusty.html
[11] http://www.kielki.info/kielki-koniczyny.html

[12] http://www.kielki.info/kielki-kozieradki.html
[13] http://www.kielki.info/kielki-pieprzycy.html
[14] http://www.kielki.info/kielki-pszenicy.html
[15] http://www.kielki.info/kielki-rzodkiewki.html
[16] http://www.kielki.info/kielki-rzodkiewki.html
[17] http://www.kielki.info/kielki-soczewicy.html
[18] http://www.kielki.info/kielki-soi.html

111. http://darynatury.pl/offer/371/ekologiczne-nasiona-na-kie%C5%82ki-pszenica.html

112. [1] http://www.klinghardtacademy.com/images/stories/Lyme_Disease/treatinglymediseaseexplore06.pdf
[2] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18817547

113.

Część artykułów jakie znajdują się na liście, z domeny xernt.com są autorskimi autora, a zostały umieszczone tylko z powodu uniknięcia popełnienia autoplagiatu. Jeśli ktoś jest zainteresowany w badaniach jakie zostały uwzględnione przy pisaniu tych treści – to są one do odnalezienia w adresach zawartych powyżej (wraz z opisem bibliograficznym, jakie jest z zasady podany w powyższych). Z tego względu, iż celem książki jest raczej znalezienie praktycznych rozwiązań oraz podanie jedynie informacji istotnych do zrozumienia problemu – zostało to pominięte w treści. Mirrory treści opisu bibliograficznego są udostępnione pod adresem: www.xernt.com/xh/_bibliography.

Rysunki z oczyszczania jelit zostały udostępnione dzięki www.DrNatura.com.
Rysunek x pochodzi z*:* Flip Men: Hoarder House (S02E04), telewizji SpikeTV.
Rysunek x pochodzi z encyklopedii medycznej A.D.A.M. Health.
Rysunki x i y&z pochodzą filmu wyprodukowanego przez Stanford University Pelvic Floor Clinic, a on sam może być znaleziony pod adresem: http://www.youtube.com/watch?v=pYcv6odWfTM.
Rysunek x został zaczerpnięty z: http://www.youtube.com/watch?v=Njd0RugGjAg.
Zdjęcia pokarmów zostały udostępnione dzięki witrynie www.FreeDigitalPhotos.net.
Rysunek ducha (z sekcji #3) pochodzi z: www.freakygaming.com/.
Rysunki ćwiczeń zostały zaczerpnięte z: http://www.kulturystyka.pl/atlas/.
Rysunek zestawu survivalowego pochodzi z: http://thekeytosurvival.com/.
Rysunek xx, tzw. 'pixie dust' pochodzi z: http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-563099/The-amazing-pixie-dust-pigs-bladder-regrew-severed-finger-FOUR-weeks.html.
Rys. pieczarki z s. #1D z: http://www.bio-forum.pl/messages/33/276704.html.
Zdjęcie sandacza[M58] zostało udostępnione dzięki uprzejmości: http://www.strykowski.net/.
Zdjęcie wieży gsm jak i domu, zostało zaczerpnięte z art.: http://xernt.com/Extreme-Tiredness-Feeling-Tired.
Zdjęcie podwójnego wiązania węzła pochodzi z:
http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Doble_overhand_knot.svg&page=1.
Rysunki oczu, z s. #9:QE2 pochodzą z adresów: http://cialopodkontrola.republika.pl/1a.gif, http://cialopodkontrola.republika.pl/1b.gif.
Zdjęcie przed/ ugotowanego mięśnia piersi kaczki zostało zaczerpnięte ze strony: http://ars.els-cdn.com/content/image/1-s2.0-S002364381200415X-gr1b.jpg.
Zdjęcie fasoli na ligninie, dzięki: http://zabawki.lalalu.pl/wp-content/uploads/image/fasola_1.jpg, kiełkownika (Vilmorin): http://img.bazarek.pl/137619/10737/772004/1587991164b82e5818767e.jpg oraz http://www.floks.pl/img/products/43/5_max.jpg.
Zdjęcie formy krętka oraz cysty boreliozy, z: http://www.youtube.com/watch?v=lVmCa70bAxE.
Rysunek czakr, z s. K8F został zaczerpnięty z: http://blackbagconspiracy.files.wordpress.com/2010/04/chakras44.jpg.
Rys. odwodnienia z sekcji #K1 został zrobiony na podstawie: Maidment, Graeme. 'Chapter 15: Thermal physiology.' In Aviation Medicine, third edition, edited by Ernsting, John; Nicholson, Anthony N.; Rainford, David J. Oxford, England: Butterworth Heinemann, 1999.

Informacja. Zauważ, że tam gdzie jest spacja (odstęp) w adresach – z reguły konieczne jest użycie znaku podkreślenia, czyli: _ ← by otworzyć dany adres internetowy (spacje oznaczane są w tych ostatnich jako ciąg znaków → %20).

Autor chciałby osobiście podziękować osobom jakich zdjęcia zostały wykorzystane, jako iż bez nich (oraz niemożliwości ich zrobienia samodzielnego przez tego ostatniego, ze względu na brak odpowiednich środków, materiałów bądź innych) nie byłoby możliwe zrobienie tej książki, w kompletności. Autor składa najwyższe podziękowania.

Autor dziękuje serdecznie wszystkim autorom, jakich prace zostały wykorzystane bądź przyczyniły się do zwiększenie jego zrozumienia własnego.

Żadne z napisanych oświadczeń nie jest potwierdzone przez FDA ani żadną inną rządową agencję bądź też prywatną. Żadne z informacji zawartych w tej książce nie są przeznaczone do diagnozowania, traktowania czy leczenia żadnej choroby bądź dolegliwości. Książka jest wynikiem badań autora napisaną dla niego samego, w celu uporządkowania i poszerzenia jego wiedzy. Zarówno wydawca jak i autor nie bierze żadnej odpowiedzialności za jej treść ani poprawność.

(ze względów prawnych i moralnych)

Podziękowania

(kolejność nieuszeregowana)

dla U.I., Barbary Jęziorskiej, Stanisławy Dąbrowskiej, rodzinie p. Wojtal (Patryk, Karol, Krzysztof, Marysia), rodzinie p. Czarnomskich (Marcin, Jolanta, Wiesław, Małgorzata), Dawid Murszewski, Łukasz Chojnicki, Paweł Łukaszewski, Krystian Bylewski (zmień swoją moralność, bo wierze w ciebie), Patryk Czapiewski, Mariusz Murszewski, Przemek Kłos, Robert Becmer, Paweł Śliwiński, Krystian Furmański, Mariusz i Ariel Skonieczny, Asia Pipczyńska, Alicja Jasińska, Andrzej Multana, Bartosz Lutomirski, Adam Antoszewski, Marcin Gomułka, Kamil Kowal (Milton), Beduin (Milton), Piotr Maćkiewicz, Karol Kilanowski, Michał Stawisiński, Patryk Grzybowski, Valentin Ermakov, a także Radosław Goślicki, Jakub Falkowski, Kamil Cywiński, Marcin Józefkowicz, Michał Szarpatowski, Łukasz Kaczorowski, Paweł Piotrkiewicz, Kamil Gołębiewski, Michał Sadowski, Mateusz Kempiński, Hubert i Rafał Walczykowscy, Paweł Urbanek, Michał Kałka, Bartosz Filbrant, Łukasz Orzechowski, Radek Ciechowski, Karol Orzechowski, Paweł Mikucki, Patryk Szewczyński, Michał Pniewski, Tomek Kubiatowski, Bartek i Mateusz Ramza, Kamil Mróz, p. Bruzdowicz i p. Mróz, Michał Ośmiałowski, Radosław Grzankowski, Arkadiusz Wojciechowski i wszystkich, którzy mieli wkład w moje życie.

W tym, projekt finansowo wsparli:

Adrian Kozłowski, ...

(serdeczne podziękowania)

W przyszłości ta książka może stać się zdezaktualizowana,
więc ty – czytelniku, jesteś zobowiązany by upewnić się,
iż zdobędziesz w procesie wiedzę, jaka pozwoli tobie
na uaktualnienie informacji własnych.

DZIENNIK ZMIAN

V. 1.00 (2013-01-04 / 238,695 słów, 604 s.)

V. 1.07 (2013-01-17 / 251,431 słów, 644 s.)
- poprawiony i znacznie rozszerzony skorowidz (index)
- poprawiona gramamtyka i literówki
- drobne poprawki oraz nowe treści w paragrafach (#K8E:GMO, #1, #1C)
- drobne zmiany i treści w kilkudziesięciu miejscach w całej publikacji
- akapit na samym końcu s. #7
- setki zmian, nowych akapitów jak i pojedynczych zdań

V. 1.09 (2013-01-24 / 268,556 słów, 665 s.)
- poprawiony skorowidz
- wprowadzone setki zmian i dopisów, w tym rozwinięto sekcję #9:Q35 (nowe dane zostaną dostawione w czasie)
- znaleziono nowe kompletnie zioło przeciwko leczeniu boreliozy w oczach jakie jest skuteczne również na neuroboreliozę oraz został opracowany na tej podstawie proces

V. 1.11 (2013-02-21 / ? słów, 759 s.) **WERSJA STABILNA**, R1
- znaczna ilość nowej treści (szczególnie, w s. #3), setki dopisów – nowych akapitów itp.
- usunięto poważny błąd z mieszaniem mleka z płatkami jęczmiennymi (przy pominięciu zakazu tego pierwszego, ze źródeł przemysłowych – nieorganicznych)
- rozbudowany i ukończony skorowidz
- poprawiona gramatyka, błędy, literówki, podkreślenia odnośników, ortograficzne i inne

V1.17 (2013-04-05 / 370,364 słów / 751 s.) WERSJA PRE-FINAL, R1

V1.19 (2013-06-03 / 414,659 słów / 899 s.) **WERSJA FINALNA (PL)**
Wersja ta, mimo iż nie jest w pełni dokończona oraz poprawiona – zawiera informacje przedstawione w sposób umożliwiający ich zastosowanie w pełni. Weszły nowe założenia, a wiedza oraz doświadczenie zdobyte przy pisaniu tego dzieła – zostanie wykorzystane przy napisaniu najlepszej książki jaka opisze oraz złamie całe zdrowie, duchowość oraz inne ludzkie, a jaka będzie stanowić całkowicie nową oraz osobną książkę (takie były założenia).

NOTATKA. Autor szczerze mógłby pisać tą książkę w nieskończoność, jednak nie to jest celem – polska wersja musi zostać zakończona i przetłumaczona, by kontynuować. Ta wersja jest w zamierzeniu finalną (v. 1.19), a wszelkie zmiany dojdą w edycji angielskiej: tylko i wyłącznie. Z tego powodu odwiedź stronę podaną na samym końcu publikacji, jeśli szukasz aktualizacji i innych (patrz także s. #X2 po materiały dodatkowe).

PROPONOWANE KIERUNKI ZMIAN

- Utrata krwi i metody radzenia sobie
- Symptomy odmrożeń, postępowanie w ich przypadku (plus: 12/24h mokry = grzyb, temat – z ang. 'trench foot'), przegrzanie i optymalna temp.
- Zatrucia np. gazem, czadem, chemiczne itp. i postępowanie (w tym odtrutki i inne)
- Anestezjologia (znieczulanie), radzenie sobie polowe z kondycjami
- Przetaczanie krwi w wypadku zatruć
- Przedawkowywanie substancji (symptomy), opisy ziół wraz z częściami używanymi i dawkowaniami (plus wszelkimi informacjami dodatkowymi)
- Złamania, składanie sfragmentowanych kości
- Przyjmowanie porodu
- Żywienie zgodne z energetyką pokarmów i potrzebami organizmu (Yin-Yang?)
- Symptomy utraty tlenu/ niedotlenienia (np. w szczelnie zamkniętym pomieszczeniu)
- Przechowywanie żywności, tak by zachować świeżość, wartość odżywczą oraz uzyskać jak największy czas przydatności do spożycia
- Kundalini, [sekret], terapie alternatywne (niepowiązane)
- [sekret]
- [sekret, s. X2/ komercyjne zastosowanie]
- Grzyby, pleśnie i ich zarodniki w powietrzu oraz skutki zdrowotne przebywania w takich miejscach
- Hydroponika/aquaponika i uprawa własnej żywności z jednoczesną hodowlą ryb w obiegu zamkniętym
- Metoda pozwalająca na jednorazowe i natychmiastowe usunięcie wszystkich kamieni znajdujących się w nerkach, poprzez rozszerzenie moczowodów i wydalenie ich (wymaga stestowania, jednak konieczne są narzędzia jakie wymagają środków, może być bolesna w przypadku mężczyzn, jednak są sposoby na naturalne drastyczne zmniejszenie bólu przy końcowym odcinku ich wydalania)
- Podniesienie wibracji i wytłumaczenie mechanizmu przyczynowo-skutkowego (eksperymentalne, #X2: w produkcji)
- Obecne cele zdrowotne autora: zniszczenie całkowite boreliozy (najwyższy priorytet), regeneracja naturalna wzroku do 0 dioptrii (z -2.75 na oba), odwrócenie zaawansowanego procesu paradontozy, całkowite i naturalne wybielenie zębów, pełne i naturalne usunięcie kamieni z nerek (odwleczone, ze względu na niski priorytet) i inne pomniejsze. W tym inne, związane tj. usunięcie toksyny BT z bawełny oraz przedmiotów nią skażonych (wciąż metody nie zostały przetestowane, niższy priorytet) oraz szereg pomniejszych, jednak ważniejszych znacząco priorytetowo – część jakich nie może być ujawniona publicznie, jednak są wymagane do tego znaczne środki (wg listy ważności) stąd musi to zostać pominięte. Pewne postępy zostały osiągnięte w powyższych, jednak jeśli masz dodatkowe informacje to jesteś proszony o kontakt, idź do s. #X2.

Autor napewno widziałby w przyszłych wersjach książki rozbudowane tabele co do żywności jak i ich właściwości, sposobu spożycia (zjedzenie surowego/ konieczność podgotowania – jesli tak, to dlaczego tj. toksyna, iż 'twarde' itp. – co się stanie jeśli zje się surowe, wpływu, przedawkowania itp.) oraz identyczne w opisie ziół (jakie także zostałyby podzielone oraz rozbudowane).

- Przetłumaczenie publikacji na jez. angielski (priorytet)

Informacja. Istnieją jeszcze 4 dziedziny i zespoły przyczyn jakie mogą być także przyczynami symptomów czy chorób – w tym także na poziomie psychosomatycznym, jednak wiedza o nich musi zostać ukryta na zawsze: w efekcie, informacje zawarte w treści publikacji są w pełni wystarczające do osiągnięcia zamierzeń zawartych w przedmowie.

EKSPERYMENTY
- Leczenie za pomocą energii chi (zmiana informacji w przeciw-świecie)
- Leczenie za pomocą jadu węży/ innych (potencjalnie niebezpieczne, wręcz śmiercionośne jednak jest pewna teoria jak i nauka do tego), tj. http://www.youtube.com/watch?v=8q_m-rDUNw0

Więcej: www.xernt.com/xh/.experiments.

W książce został zaprezentowany zaledwie fraktal informacji podług wiedzy autora w temacie, a było to motywowane potrzebą stworzenia dzieła przystępnego, dla każdego (zgodnie z założeniami zawartymi w umowie). Konieczne jest tu zwrócenie uwagi na fakt, iż zostały uczynione pewne uproszczenia, a informacje zawężone i maksymalnie poskracane (część mechanizmów nie została zademonstrowana w sposób pełny, niekoniecznie wynikając z treści zaprezentowanych). Jest opinią autora, że wiedza ukazana jest wystarczająca do spełnienia celów przyświecających, mimo iż nie wyczerpuje tematu. Jeśli posiadasz jakiekolwiek ważne informacje, także dotyczące innych tematów ważnych (istotnych, w celach praktycznych lub do dalszego zrozumienia rzeczy życiowych – mających znaczenie dla rozwoju) to jesteś proszony o ich dosłanie w trybie natychmiastowym, patrz dane z s. #X2. Dziękuje.

UWAGA
Mimo, że książka zawiera elementarne i podstawowe informacje[1897] jakie pozwalają na kompletny powrót do zdrowia, to wciąż dziedziny najważniejsze zostały ukryte (wraz z wiedzą bardziej zaawansowaną – pewne elementy jakie składają się na przyczyny zostały pominięte oraz szereg wiedzy nowej, nieznanej jak i sekretnej dot. omawianego obszaru) a jakie to pozwolą autorowi utrzymać jego ważność oraz potrzebę na niego – konieczność jego udziału w projektach przyszłych lub tzw. brakujący element umiejętności i wiedzy, bo nikt nie wie ani nie zrozumie przez co przeszedł autor by ją zdobyć – często narażając własne życie oraz stawiając je na krawędzi (w procesie zdobywając wiedzę jak i umiejętności, które zwyczajnie nie mogą być spisane czy też przekazane). Po nocy zawsze następuje dzień.

W książce nie została podana faktyczna ilość powodów ani w pewnych miejscach nie zostały podane te rzeczywiste. Z tego powodu, że część nie mogła być, w części konieczne byłoby znaczne rozszerzenie, a w części został czytelnik specjalnie wprowadzony w błąd. Wiele tematów poruszono jedynie z jednej perspektywy lub kilku co również jest pewnym ograniczeniem. Ilości substancji/ i inne tj. ilości zabiegów jakie zostały podane przez autora są pewnymi, jakie zostały zażyte bądź wykonane – jednak w rzeczywistości mogą być one nawet kilkukrotnie wyższe. Zostało to zrobione także z przyczyny tego, iż książka stałaby się zbyt rozbudowana i oddalona od tematu, nieprzystępna oraz czytelnik załamałby się pod naporem wiedzy.

W istocie nie ma znaczenia to co zostało powiedziane, a to co nie zostało.
Autor coś zrozumiał.

[1897] Niektóre z informacji z zaczątkiem obszaru, jaki jest uważany przez autora za średniozaawansowany – jest dostępny po spełnieniu warunków z s. #X2.

X4. Skorowidz (przekrój przez tematy i pojęcia zawarte)

INFORMACJA. Niektóre pojęcia mogą powtarzać się pod innymi nazwami, a niektóre z przyczyn mogą być wywołane innymi czynnikami (w tym toksynami). Z tego powodu ważne jest przeprowadzenie pełnego programu czyszczenia #K1-K7, w tym #K8 oraz zmianę diety (docelowo: organiczną) na tą z s. #1 (s. #9:Q35, jeśli nie obowiązuje leczenie z s. #K7).
W tym także prawdopodobnie włączenie zaleceń z s. #3, #7, #8, #9 oraz #10.

NOTATKI

ISBN. 978-83-7853-357-3